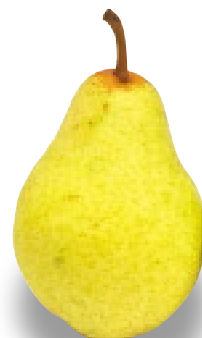
クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HT4（エーエックス エイチティー4）

ヘルシオ

COOKBOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

入門メニュー

自動10メニュー　掲載15メニュー

●とりのから揚げ …… 76
●フライドポテト風おつまみ …… 76
温野菜サラダ
(ブロッコリーとアスパラガスのサラダ) …… 77
温野菜サラダ
(かぼちゃといんげんのサラダ) …… 77

お総菜

焼き物

自動35メニュー　掲載41メニュー

焼き物のコツとポイント …… 82
●チキンガーリックステーキ …… 82
●とりのトマトソースがけ …… 83
●とりのゆず風味焼き …… 83
●とりのもも焼き(オレンジソースがけ) …… 83
●とりのもも焼き(レモンガーリック) …… 83
●とりのねぎみそ焼き …… 84
●ピリ辛チキン …… 84
●とりの照り焼き …… 85
●焼きとり …… 85
●手羽元の香り焼き …… 85
●タンドリーチキン …… 85
●スペアリブの黒酢風味焼き …… 86
●スペアリブ …… 86
肉の油抜き …… 86
●豚バラ肉　●とりもも肉 …… 86
●野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん) …… 87
●野菜の肉巻き(大根とにんじん) …… 87
●白ねぎの和風ロール …… 87
豚バラ肉のおろしがけ …… 87
●ローストポークのハーブマリネ焼き …… 88
●ハンバーグ …… 89
●豆腐ハンバーグ …… 89
●海の幸の豆乳グラタン …… 90
●ドリア …… 90
●ベーコン　●ハム …… 90
●焼き野菜サラダ …… 91
●ピンチョス …… 91
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ …… 91
※(焼きピーマンのおひたし) …… 91
焼き魚のコツとポイント …… 92
●さばの塩焼き …… 92
●いわしの塩焼き …… 93
●いわしの韓国風みそ焼き …… 93
●塩ざけ …… 93
●塩さば …… 93
●あじの開き …… 94
●さんまの開き …… 94
ぶりの照り焼き …… 94
さわらのみそ漬け …… 94
たいのみそ漬け …… 94
さばの黒酢照り焼き …… 95
海の幸のホイル焼き …… 95

＊「もち」、「焼きなす」、「焼きおにぎり」などは66〜71ページの『メニュー別加熱早見表』をご覧ください。

フライ

自動15メニュー　掲載17メニュー

から揚げ・フライのコツとポイント …… 96
※とりのから揚げ(手羽元) …… 96
●豚肉のから揚げ …… 97
酢豚用の肉の加熱 …… 97
●とりのゆかり衣揚げ …… 97
●とりの香草パン粉焼き …… 97
●えびフライ …… 98
●いわしのフライ …… 98
こんがりパン粉の作り方 …… 98
●エリンギのフライ …… 99
●とんかつ …… 99
●ポテトコロッケ …… 99
●明太子フライ …… 100
●アスパラガスの肉巻きフライ …… 100
●豆腐カツ …… 100
●ツナのおつまみ春巻き …… 101
●豚肉とナッツの春巻き …… 101
●豚肉の竜田揚げ風 …… 101
●さばの竜田揚げ風 …… 101

ゆで・蒸し物

自動8メニュー　掲載10メニュー

●茶わん蒸し …… 102
●洋風茶わん蒸し …… 102
●うなぎの大皿蒸し …… 102
しいたけシュウマイ …… 103
手作りシュウマイ …… 103
●蒸しどりのサラダ仕立て …… 104
●蒸しどりのカシューナッツソース …… 104
●ぶりの酢煮 …… 105
●あさりの酒蒸し …… 105
●えびのサラダ …… 105

煮物

自動10メニュー　掲載12メニュー

煮物のコツとポイント …… 106
●切り干し大根の煮物 …… 106
●ひじきの煮物 …… 106
●里いもの煮物 …… 107
●かぼちゃの煮物 …… 107
●肉じゃが …… 107
●とりの柔らか梅酒煮 …… 108
●豚の角煮 …… 108
●とりの赤ワイン煮 …… 109
ビーフシチュー …… 109
●かれいの煮つけ …… 110
●さばのみそ煮 …… 110
黒豆 …… 110

※カタログなどに記載の自動メニュー数165メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため4メニュー、しっとりあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計11メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ●が付いている151メニューとを合わせた数です。
※料理編掲載メニュー数203メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数です。

温野菜サラダ
(ブロッコリーのミモザサラダ) …… 77
モーニングセット
●(※トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き) …… 78
トースト …… 78
●スパゲティ&ソース …… 78
●さんまの塩焼き …… 79
●焼きいも …… 80
●ベイクドポテト …… 80
●ゆで卵 ／ ●レトルトカレー …… 80
(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー) …… 81
●グラタン(マカロニグラタン) …… 81

赤飯・炊飯 自動2メニュー 掲載6メニュー

赤飯・炊飯のコツとポイント …… 111
●赤飯 …… 111
●山菜おこわ …… 111
ごはん …… 111
うなぎの蒸し寿司 …… 112
おかゆ …… 112
いかめし …… 112

カンタンクッキング 自動25メニュー 掲載27メニュー

じゃがいもの薬味あえ …… 113
●じゃがいもの重ね焼き …… 113
●じゃがいもときのこのグラタン …… 113
●とりじゃがトマト …… 114
●ポテトとコーンのらくらくグラタン …… 114
●じゃがピザ …… 114
●ポテトのミートソース焼き …… 114
●キャベツのチーズ焼き …… 115
キャベツの半熟卵サラダ …… 115
●キャベツと厚揚げの卵とじ …… 115
●キャベツのみそ蒸し …… 115
●キャベツとウインナーの巣ごもり …… 116
●キャベツと梅じその豚しゃぶ …… 116
●キャベツと蒸しどりの中華風 …… 116
●キャベツのザワークラウト風 …… 116
●ベイクドオニオン …… 117
●玉ねぎとなすのオイル焼き …… 117
●トマトの肉詰め …… 117
●アスパラガスの簡単ぎょうざ …… 117
●大根とベーコンのチーズ焼き …… 118
●キムチ豆腐 …… 118
●トマトとレタスの卵ココット …… 118
●蒸しベーコン巻き …… 118
●かぼちゃのチーズ焼き …… 119
●いろいろ野菜の蒸し煮 …… 119
●たらのちり蒸し …… 119
●白身魚のねぎとろ蒸し …… 119

モーニングセット 自動5メニュー 掲載9メニュー

●りんごトースト&ポテトサラダカップ …… 120
●卵とウインナーのロールサンド …… 120
●グラタンパン&おさつマーマレード …… 121
●じゃこトースト&ほうれん草ココット …… 121
●ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き …… 121

お弁当セット 自動21メニュー 掲載21メニュー

●ささ身ロール …… 122
●かぼちゃサラダ …… 122
●肉巻きブロッコリー&トマト …… 122
●エリンギのベーコン巻き …… 122
●ヘルシー大学いも …… 122
●牛肉ときのこのソース炒め …… 122
●まいたけのきんぴら …… 122
●かんたんチンジャオ …… 122
●豚肉と高菜の混ぜごはん(具) …… 122
●とりそぼろ …… 123
●いり卵 …… 123
●じゃがいものカレーソテー …… 123
●セサミチキン …… 123
●タラモサラダ …… 123
●とりマヨグラタン …… 123
●油揚げのチーズ巻き …… 123
●じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ …… 123
●豚肉の甘辛炒め …… 123
●かぼちゃのきんぴら …… 123
●冷凍ハンバーグ …… 123
●冷凍春巻き …… 123

夕食セット 自動6メニュー 掲載6メニュー

どんぶりごはん …… 124
●※どんぶりごはん&※さばのみそ煮&
なすのあえ物 …… 124
●※どんぶりごはん&※里いもの煮物&
ホイル焼き …… 124
●※どんぶりごはん&※肉じゃが …… 125
●※どんぶりごはん&肉豆腐 …… 125
●カレーライス …… 125
●ハヤシライス …… 125

…料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数165メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため4メニュー、しっとりあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計11メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている151メニューとを合わせた数です。
※料理編掲載メニュー数203メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数です。

お菓子・パン 自動14メニュー 掲載39メニュー

■クッキー

● 型抜きクッキー …… 126
● おからクッキー …… 127
● アイスボックスクッキー …… 127
お菓子作りのコツとポイント …… 127

■ケーキ

● スポンジケーキ …… 128
● チョコレートケーキ …… 129
シフォンケーキ …… 130
(マーブル・紅茶・ココア・抹茶) …… 130
ロールケーキ(バニラ) …… 131
(ココアロール・抹茶ロール)
カステラ …… 132
(抹茶カステラ) …… 132
パウンドケーキ …… 133
カップケーキ …… 133

■プリン

● プリン(なめらかタイプ) …… 134
(豆乳プリン・なめらかタイプ) …… 134
● プリン …… 135
● チョコレートプリン …… 135

■パイ・シュークリーム

パンプキンパイ …… 136
● シュークリーム …… 137
● エクレア …… 137
● パイシュー …… 138

■チーズケーキ・スイートポテト

ベイクドチーズケーキ …… 139
スイートポテト …… 139

■和菓子・おやつ

おはぎ …… 140
焼きりんご …… 140
蒸しパン …… 140
オムレット …… 140

■ソース・ジャム・クリーム

ホワイトソース …… 141
カスタードクリーム …… 141
いちごジャム …… 141

■ロールパン・山食パン

● ロールパン …… 142
パン作りのコツとポイント …… 143
山食パン …… 143

■ピザ

● クリスピーなピザ(マルゲリータ) …… 144
※(生ハムとルッコラ) …… 144
※(アンチョビと野菜) …… 144
● ピザ(レギュラータイプ・サラミ) …… 145
※(ツナトマト・たらこ・キムチ) …… 145
市販の冷凍ピザ …… 145

料理編の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
※科学技術庁資源調査会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。
※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。
※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**健康メニュー／ビタミン等保存メニュー／焼き野菜**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。
※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。

※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜**）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。
※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分）　105kcal　塩分 0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）……150g
A ┌プレーンヨーグルト……40g
　│マヨネーズ……大さじ$^1/_2$
　└塩、こしょう……各少々
好みの野菜

4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜	水位1以上	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約8分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約5分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜でも同じ加熱ができます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ 浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸ 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
❹ 予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で4～5分（4人分は約5分）

❺ 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。
※ピーマン150gを細切りにして、かぼちゃの要領でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

材　料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
●計量
①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

作り方文章中のことば

●手動でするときは
手動加熱でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。
この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

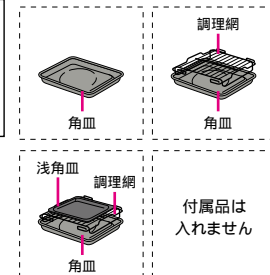
■付属品の組み合わせ

付属品は入れません

■お料理の写真は盛りつけ例です。

入門メニュー

とりのから揚げ

ヘルシオの"から揚げ"は、油を使わないのでとってもヘルシー。
揚げ油の処理も不要です。

材料（2人分）　281kcal　塩分 1.5g

- とりもも肉…1枚（250g）
- A ［酒…大さじ1 / しょうゆ…大さじ1/2］
- から揚げ粉（市販のもの）…適量

※4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

水位1のライン以上の水を入れてフタをする

水タンクをセットする（奥までしっかり押し込む）

・水位1のライン以下にならないように注意。
・水位2（満水）ラインを超えて入れない。

2 とりもも肉を8等分に切る。

ポイント 小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 とり肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐったとり肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、とり肉を皮が上になるようにして並べる。

お手入れを簡単にするために、角皿にアルミホイルを敷いてもよいでしょう。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

6 5を上段に入れる。

7 自動メニュー 決定(押す) を…

回して「健康メニュー」に合わせる
「油を減らすメニュー」を選択した状態で
2画面めの「とりのから揚げ」に合わせる
「1〜2人分」を選択した状態で

スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「薄め」に合わせる。
※自動メニューの「とりのから揚げ」は、手羽元肉の加熱（96ページ）を「標準」にしています。

※自動メニュー→「フライ」→「とりのから揚げ（薄め）」でも同じ加熱ができます。
※加熱時間の目安　約13分
※手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約13分（4人分は約16分）

から揚げに合う、フライドポテト風おつまみも作ってみましょう。

【材料】（2人分）
- じゃがいも…1個（150g）
- サラダ油…小さじ1
- 塩…適量

※4人分も自動でできます。

じゃがいもを細めに切ると、から揚げと一緒に加熱できます。
じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油小さじ1/2をからめて、から揚げといっしょに調理網に並べて、『とりのから揚げ』の操作で加熱します。
ソフトなポテトのおつまみが手軽にできます。
塩やドライハーブで味つけします。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 じゃがいもは皮をよく洗って1cm角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、浅角皿に重ならないように広げる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせ、上段に入れる。

4 自動メニューつまみで、「焼き物」→「カンタン焼物おかず」→「分量を合わせる」→スタート

※ 手動でするときは：　ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約19分（4人分は約24分）

※ 本体表示部に「調理網」と「浅角皿」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

5 加熱後、塩をまぶす。

温野菜サラダ

ビタミンCを逃さず、ヘルシーでおいしいおすすめのメニュー。彩り豊かな1皿で、身体の中からきれいに。

●ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

材料（2人分）　139kcal　塩分 1.5g

- ブロッコリー…$1/2$個
- アスパラガス…6本
- 粗びきウインナー…2本
- うずら卵…4個

ドレッシング
- 玉ねぎ（すりおろす）…25g
- ポン酢しょうゆ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ$1/2$
- 塩、こしょう…各少々

※4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

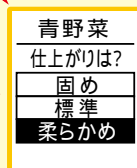
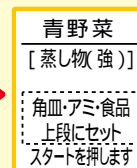
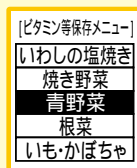
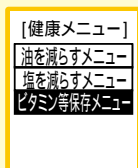
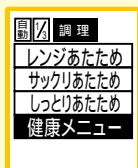
3 2を上段に入れる。

4 自動メニュー 決定(押す) を…

スタート後、約30秒以内に自動メニューつまみを回して「柔らかめ」に合わせる。　※ブロッコリーに火が通りやすいように「柔らかめ」を選択します。

回して「健康メニュー」に合わせる　回して「ビタミン等保存メニュー」に合わせる　回して「青野菜」に合わせる

青野菜
[蒸し物(強)]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します

青野菜
仕上がりは?
固め
標準
柔らかめ

※自動メニュー→「ゆで・蒸し物」→「青野菜（柔らかめ）」でも同じ加熱ができます。　※加熱時間の目安　約9分
※手動でするときは：蒸し物（強）で約9分

5 うずら卵を水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

温野菜サラダ・バリエーション

●かぼちゃといんげんのサラダ

かぼちゃ（5㎜厚さに切る）100g、いんげん50gを角皿にのせた調理網に並べて上段に入れる。自動メニューつまみを回して、

加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをふる。

※自動メニュー →「ゆで・蒸し物」→「いも・かぼちゃ（固め）」でも同じ加熱ができます。
※加熱時間の目安　約15分
※手動でするときは:蒸し物（強）で約15分

●ブロッコリーのミモザサラダ

1 ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3㎜厚さの半月切りにして金ザルに入れる。（にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。）

金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

2 角皿に調理網をのせ、1と卵(冷蔵のもの)2個をのせる。

3 ブロッコリーとアスパラガスのサラダと同じ要領・操作で加熱する。加熱後、金ザルごと野菜だけを取り出す。

4 自動メニューつまみを回して、延長 で3～5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

ご注意　殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

モーニングセット

いろいろな組み合わせが楽しめる、「**モーニングセット**」のバリエーションを120、121ページに紹介しています。

● トースト＆アスパラガスのベーコン巻き＆目玉焼き

材料（２人分）　162kcal　塩分 0.6g

- 食パン（常温・４～６枚切り）…２枚
- アスパラガス…４本
- ベーコン（半分に切る）…２枚
- 卵…２個
- アルミケース…６枚

トーストと、サイドメニューが同時にできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1以上）◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。
2. アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
3. 角皿に調理網をのせ、アルミケースを２枚重ねたものを２組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、2ものせる。

※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

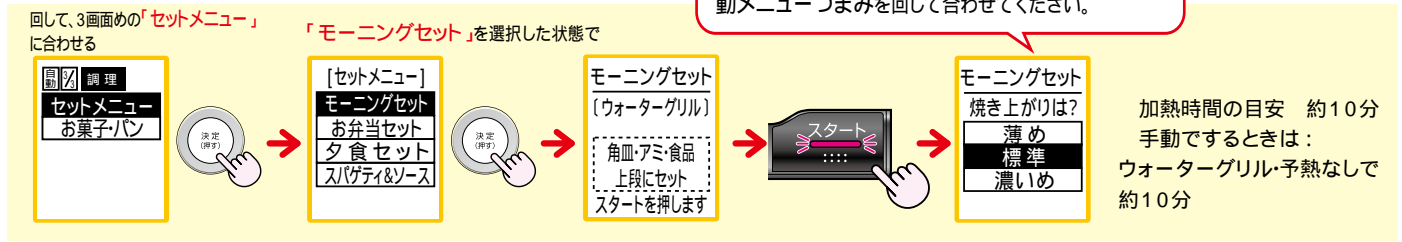
4. 3を上段に入れる。
5. 自動メニュー（決定（押す））を…

回して、3画面めの「セットメニュー」に合わせる

自動 調理
セットメニュー
お菓子・パン

「モーニングセット」を選択した状態で

約30秒間は、仕上がりの調整ができます。必要に応じて自動メニューつまみを回して合わせてください。

※加熱時間の目安　約10分
※手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約10分

● 構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

食パン（常温）だけをトーストする場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて上段に入れる。

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚(約7分30秒)、2枚(約8分30秒)、4枚(約10分)を目安に加熱してください。

スパゲティ&ソース

大きな鍋を出す手間がなく、少量の水で、スパゲティがゆでられます。スパゲティのゆでと、ソースのあたためが同時にできて便利です。

材料（２人分）　591kcal　塩分 4.9g

- スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6㎜のもの）…200g
- 水…300mL
- サラダ油…小さじ２
- 塩…適量
- スパゲティソース（2～3人分用）（缶詰または、レトルト）…1缶または1袋（290g）

※サラダ油はスパゲティをほぐれやすくするために入れます。

さんまの塩焼き

焼き魚の定番『さんまの塩焼き』をヘルシオで焼いてみましょう。

材料（2人分）　326kcal　塩分 1g

・さんま…2尾（1尾150g）　・塩…適量

※4人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）

◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

ポイント

- 出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 予熱する。（付属品・食品は入れません）

4 自動メニュー（決定(押す)）を…

回して、2画面めの「焼き魚」に合わせる　回して、「さんまの塩焼き」に合わせる　「1～2人分」を選択した状態で

5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。

※予熱時間の目安　約8分
※加熱時間の目安　約14分
※手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約14分（4人分は約17分）

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れがラクです。

- 塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

---

1 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））◀◀77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器（9×27×高さ6㎝）に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

※容器がない場合は、アルミホイルで同サイズに水がこぼれないように形作ってもよいでしょう。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。上段に入れる。

4 自動メニュー（決定(押す)）を…

1人分の昼食などに、大変便利です。

・スパゲティ…100g　・水…200mL
・サラダ油…小さじ1　・塩…適量

回して3画面めの「セットメニュー」に合わせる　回して「スパゲティ&ソース」に合わせる

スパゲティ&ソース
仕上がりは?
ひかえめ
標準
しっかり

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

※手動でするときは：蒸し物（強）で約18分

5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。
※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

ご注意　缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

材料（2人分）　297kcal　塩分 0g
・さつまいも（直径5cm以下のもの）
　　　　　　…2本（1本250g）
※1～4本まで自動でできます。

こんがり香ばしい香りが、
広がります。
昔ながらの定番おやつ。

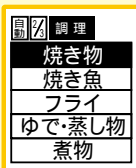
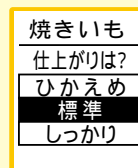
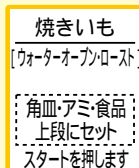
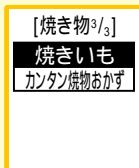
1 水タンクに水を入れる。（水位1以上）
◀◀76ページの【とりのから揚げ】参照。

2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヵ所穴をあける。

3 角皿に調理網をのせていもを並べる。

焼きいも

4 3を上段に入れる。

5 自動メニュー 決定(押す) を…

回して、2画面めの「焼き物」に合わせる　3画面めの「焼きいも」に合わせる

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

※加熱時間の目安　約28分　※手動でするときは:ウォーターオーブン(ロースト)予熱なしの250℃で約28分

焼きいも・バリエーション

●ベイクドポテト　※1～4個まで自動でできます。

1 じゃがいも2個(1個150g)は洗って水気をふく。

2 焼きいもと同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかりに合わせる。

※手動でするときは：
　ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で35～40分

3 加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。

4 好みで塩をふる。

ゆで卵・レトルトカレー

ヘルシオなら、ゆで卵も
レトルトパックも
加熱できます。

●ゆで卵　材料（4個分）　76kcal　塩分 0.2g
・卵（冷蔵のもの）…M4個　※Mサイズ2～8個まで自動でできます。

●レトルトカレー　1～2袋

ゆで卵のポイント
- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して仕上がりを調節してください。

1 水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
◀◀77ページの【温野菜サラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせて、卵（または、レトルトカレー）をのせる。上段に入れる。

●マカロニグラタン

あつあつの、クリーミーなソースが素材にからんだ人気のメニュー。

材料（2人分）　404kcal　塩分 2.2g

ホワイトソース…1カップ分（141ページを参照して作る）
・マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）…40g
A
- えび（殻、尾、背ワタを取る）…100g
- 玉ねぎ（薄切り）…1/4個（50g）
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）…25g
- 白ワイン…大さじ1
- バター…10g

・塩、こしょう…各少々
・ピザ用チーズ…40g
・パセリ（刻む）…適量

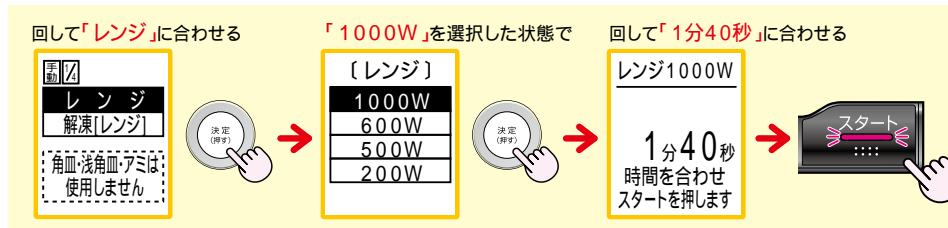
※4人分も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

2 手動加熱 決定（押す） を…

回して「レンジ」に合わせる

「1000W」を選択した状態で

回して「1分40秒」に合わせる

3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 角皿に並べて、上段に入れる。 ※グラタンは、水タンクは使いません。（水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていても、支障ありません。）

6 自動メニュー 決定（押す） を…

回して、2画面めの「焼き物」に合わせる　回して、「グラタン」に合わせる　「1〜2人分」を選択した状態で

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

※加熱時間の目安　約12分　※手動でするときは：グリル・予熱なしで約12分（4人分は約13分）

7 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- 4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
  ※ 2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、濃いめに合わせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※ チーズは焼く前に散らします。

3 自動メニュー 決定（押す） を…

回して、2画面めの「ゆで・蒸し物」に合わせる　回して「ゆで卵・レトルトカレー」に合わせる

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。

※加熱時間の目安　約12分　※手動でするときは:蒸し物(強)で約12分

4 加熱後、水に取ってから殻をむく。 **ご注意** 殻付き卵の加熱やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵＆冷凍ごはん＆レトルトカレーが同時にできます

スタートを押して、約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して、**しっかり**に合わせる。
※ 手動でするときは: 蒸し物(強)で約13分
※ レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

●冷凍ごはん
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

お総菜

料理は、家族への愛情や健康を
願う気持ちがあってこそ。
『ヘルシオ』で素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：爲後 喜光

Yoshimitsu Tamego
辻学園調理・製菓専門学校／栄養専門学校／
辻クッキング 教授。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

▶【油を減らしたいメニュー】…(例)とりの照り焼き、スペアリブ
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

▶【ビタミンCなどを多く残したいメニュー】…(例)焼き野菜サラダ
・予熱ありで、ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

▶【生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー】…(例)焼きいも
・予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン(ロースト)加熱を使用します。
・熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。

▶【焼き目を重視するメニュー】…(例)グラタン
・予熱なしで、グリル加熱を使用します。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。
チキンガーリックステーキ

材料（2人分） 291kcal 塩分 1.2g

とりもも肉 ………… 1枚（250g）
赤パプリカ ………… 1/2個
黄パプリカ ………… 1/2個
塩、黒こしょう ………… 各少々

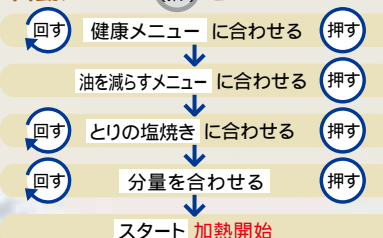
A
にんにく（薄切り） 1/2かけ
好みのハーブ … 大さじ1/2
オリーブオイル … 大さじ1
塩 ………… 小さじ1/2
黒こしょう ………… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて2等分に切る。
❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
❹角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
❺4を上段に入れる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

自動メニュー（決定(押す)）を…
回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
油を減らすメニュー に合わせる 押す
↓
回す とりの塩焼き に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分(4人分は約17分)

❻加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

とりのトマトソースがけ

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　356kcal　塩分 1.8g

とりもも肉 …… 1枚（250g）
塩、こしょう …… 各適量
トマト（1cm角に切る）…… 1個（150g）
青じそ（1cm角に切る）…… 5枚
オリーブオイル …… 大さじ1 1/2
にんにく（薄切り）…… 1 1/2かけ
A ┌ 塩 …… 小さじ1/3
　│ レモン汁 …… 大さじ1 1/2
　└ こしょう …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
❸角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❹3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をする。
❺肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。
❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

とりのゆず風味焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　154kcal　塩分 1.2g

とりもも肉（皮なし）…… 1枚（250g）
A ┌ 塩 …… 小さじ1/4
　└ 酒 …… 大さじ1/2
ゆず …… 1/2個分
赤とうがらし …… 1/2本
塩 …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉にAをよくすり込んでおく。
❸ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁を絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
❹角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をする。
❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの塩焼き(濃いめ)	水位1以上	上段 角皿・アミ	約21分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　271kcal　塩分 1.1g

とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
塩、こしょう …… 各適量
オレンジソース
┌ マーマレード …… 大さじ1
│ オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 …… 各大さじ1/2
│ 練りからし …… 小さじ1
│ 塩、こしょう …… 各少々
└ ローズマリー …… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
❸オレンジソースの材料を合わせておく。
❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（82ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わせる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで19～21分（4人分は約23分）

❻オレンジソースをあたためて、肉にかける。
アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

バリエーション　とりのもも焼き（レモンガーリック）

● 焼き上げは「とりのもも焼き（オレンジソースがけ）」と同じ要領です。

材料（2人分）

とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
塩、こしょう …… 各適量
A ┌ レモン汁 …… 小さじ2
　└ にんにく（すりおろす）…… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の2と同じようにし、Aをよくすり込む。

香ばしいみその香りが食欲をそそります。

とりのねぎみそ焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　327kcal　塩分 1.5g

とりもも肉……1枚（250g）

A
- みそ……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
- 七味とうがらし……少々
- しょうが汁……少々

じゃがいも……1/2個（75g）

塩、こしょう……各適量

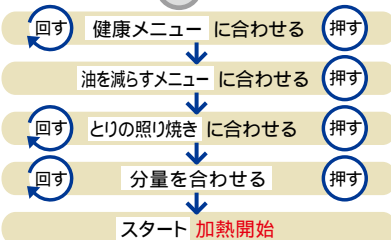
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

❹3のとり肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

❺4を上段に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約13分(4人分は約16分)

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

ピリ辛チキン

材料（2人分）　265kcal　塩分 1.5g

とりもも肉……1枚（250g）

白ねぎ……3cm

赤とうがらし……1本

A
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ2

七味とうがらし……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❷白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

❸とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❹2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❺角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❻5を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（上記）の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

ひとくちMEMO

★ とりの照り焼き でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なしで10～11分**（2人分）を目安に様子を見ながら焼いてください。付属品は、角皿と調理網を使用し、上段に入れます。水タンクには水を入れません。

とりの照り焼き

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分） 277kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……1枚（250g）
たれ
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
❸ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。
❺とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じようにする。

焼きとり

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼きでも同じ加熱ができます。

材料（4本・2人分）
256kcal 塩分 1.4g

とりもも肉……1枚（200g）
白ねぎ……1本
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1 1/2
- 酒……大さじ3/4
- 砂糖……大さじ1
- サラダ油……大さじ1/2

竹串

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉は12等分、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
❸ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。
❺とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じようにする。

手羽元の香り焼き

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き（濃いめ）	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）
252kcal 塩分 1.8g mL=cc

とり手羽元……6本（1本60g）
たれ
- しょうゆ……45mL
- 砂糖……大さじ1 1/2
- 酒……大さじ1
- ごま油……大さじ1/2
- 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
❹3を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（84ページ）の5と同じ操作をするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して 濃いめ に合わせる。**

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約15分（4人分は約19分）

タンドリーチキン

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりの照り焼き（濃いめ）	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分） 255kcal 塩分 1.8g

とり手羽元……6本（1本60g）

A
- 塩……小さじ1/2
- レモン汁……1/4個分

B
- プレーンヨーグルト……75g
- にんにく、しょうが（すりおろす）……各大さじ1/4
- カレー粉、ターメリック……各小さじ3/4
- 塩……小さじ1/2
- チリパウダー……小さじ1/4

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
❹手羽元の香り焼き（上記）の4と同じようにする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー スペアリブ	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

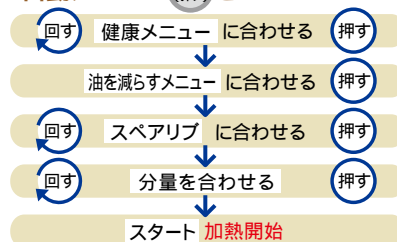
・自動メニュー→焼き物→スペアリブでも同じ加熱ができます。

スペアリブの黒酢風味焼き

材料（2人分） 398kcal 塩分1g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）…300g
たれ
- しょうゆ……大さじ2
- 黒酢、酒……各大さじ1
- はちみつ……大さじ1 1/2
- にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- 塩、こしょう……各少々

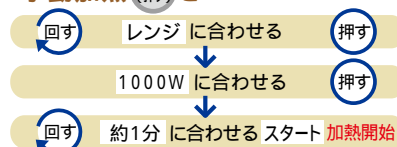
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。（肉を漬けたたれは残しておく）
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
❹3を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの180℃で約15分（4人分は約16分）

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、「延長」または手動で加熱を追加してください。

❺耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❻加熱後、器に盛った肉にかける。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー スペアリブ	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き物→スペアリブでも同じ加熱ができます。

スペアリブ

材料（2人分） 413kcal 塩分 1.8g

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）…300g
たれ
- しょうゆ、ウスターソース…各大さじ2
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン…各大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 練りからし……小さじ3/4
- にんにく（すりおろす）……ひとかけ
- こしょう……少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
❹3を上段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き（上記）の4と同じ操作をする。

和風のたれでもお試しください

たれ　mL=cc
- しょうゆ、みりん……各25mL
- 砂糖……15g
- しょうが（すりおろす）……5g

肉の油抜き

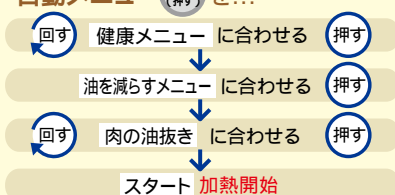
［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）……250～800g
とりもも肉……1～3枚（1枚250g）

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 肉の油抜き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約22分

・自動メニュー→焼き物→肉の油抜きでも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷肉は4～5cm角に切る。
※とり肉の油抜きをするときは切りません。
❸角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
❹3を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

回す 健康メニュー に合わせる 押す
油を減らすメニュー に合わせる 押す
回す 肉の油抜き に合わせる 押す
スタート 加熱開始

※とりもも肉は、スタート後、約30秒以内にひかえめに合わせる。

※豚バラ肉が400g未満の場合は、ひかえめに合わせる。

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

❺加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約22分（ひかえめは約18分）

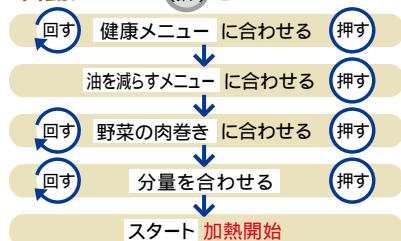
野菜の肉巻き
（アスパラガスとにんじん）

材料（2人分）　170kcal　塩分 1.8g

豚もも肉（薄切り）……200g
アスパラガス……4本
にんじん……50g
塩、こしょう……各少々
A ┌ しょうゆ、みりん……各大さじ1
　 └ 砂糖、水……各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
❸豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
❹角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
❺4を上段に入れる。

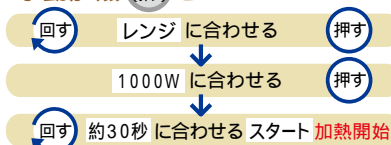
自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約14分(4人分は約16分)

❻Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❼適当な大きさに切った肉巻きにかける。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 野菜の肉巻き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→焼き物→野菜の肉巻きでも同じ加熱ができます。

野菜の肉巻き
（大根とにんじん）

材料（2人分）　147kcal　塩分 1.6g

豚もも肉（薄切り）……200g
大根、にんじん……各40g
塩、こしょう……各少々
A ┌ ポン酢しょうゆ……大さじ2
　 │ 青ねぎ……小さじ1
　 │ みょうが（細切り）……1/2個
　 └ しょうが（すりおろす）……少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）と同じ要領で肉を4等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
❸角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）の5と同じようにする。
❹Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

白ねぎの和風ロール
（ごまみそ味）

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）……200g
白ねぎ……1本
塩、こしょう……各少々
A ┌ みそ、みりん、すりごま（白）…各大さじ1
　 └ 砂糖……小さじ1

● 焼き上げは「野菜の肉巻き」と 同じ要領です。

（梅味）ごまみそ味のAを下記に変える。
A ┌ 梅肉……20g
　 │ しょうゆ……小さじ1
　 └ 白ごま……大さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶白ねぎは青い部分を切り落として4等分する。
❷豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

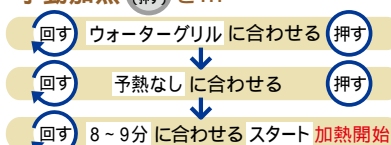
豚バラ肉のおろしがけ

材料（2人分）　523kcal　塩分 1g

豚バラ肉（かたまり）……250g
大根……150g
A ┌ 酢……大さじ3
　 │ 砂糖……小さじ2
　 │ ごま油……小さじ1
　 └ 塩……小さじ1/3
青ねぎ（小口切り）……大さじ2
しょうが（みじん切り）……小さじ1/2
塩、黒こしょう……各少々

＊肉の油抜きは4人分も自動でできます。

❶肉の油抜き（86ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❸大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
❹油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
❺角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
❻5を上段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

❼加熱後、3のおろしだれをかける。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 肉の油抜き（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿・アミ	約18分

・自動メニュー→焼き物→肉の油抜き（ひかえめ）でも同じ加熱ができます。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー ローストポーク	水位1以上	上段 角皿・アミ	約1時間 （蒸らし5分含む）

・自動メニュー→焼き物→ローストポークでも同じ加熱ができます。

ハーブのさわやかな香りが食卓を包みます。

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料
340kcal（$^1/_6$量） 塩分 1.1g mL＝cc

豚ロース肉（かたまり）……600g
塩……大さじ$1/2$
こしょう……小さじ1
マリネ液
- オリーブオイル……50mL
- ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1$1/2$
- にんにく（みじん切り）……大さじ1
- ローズマリー（みじん切り）……大さじ2

たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
❸ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
❹角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）
❺4を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの160℃で約55分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
❼耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

❽加熱後、6にかける。

アドバイス… ●マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。●豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

ハンバーグ+ゆで卵+付け合わせ野菜が2人分一度にできる

❶アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも1個(皮をむいて6等分にする)、にんじん40g(4等分に切り、面取りする)を入れ、小切りにしたバター 10gをのせて塩、こしょうをする。卵2個(冷蔵のもの)は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。

❷ハンバーグ生地の横に1をのせる。
ハンバーグの8と同じ操作で 1~2人分 を選んでスタートを押す。約30秒以内に自動メニューつまみを回して 濃いめ に合わせる。ゆで卵は水につけてから殻をむく。

ご注意
ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 ハンバーグ	水位1以上	上段 角皿・アミ・浅角皿	約13分

ハンバーグ

材料(2人分) 298kcal 塩分 1.2g

玉ねぎ(みじん切り)……小1/2個(75g)
バター……適量
パン粉……15g
牛乳……大さじ1 1/2
合びき肉……200g
塩……小さじ1/3
A [溶き卵……M 1/4個分
こしょう、ナツメグ……各少々]
好みのソース……適量

＊4人分も自動でできます。

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❷加熱後、汁気をきって冷ます。
❸水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❹パン粉は牛乳でしめらせておく。
❺ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
ポイント…塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
❻手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて浅角皿にのせ、中央をくぼませる。
ポイント…たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。
❼角皿に調理網をのせ、6をのせる。
❽7を上段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…

手動でするときは:ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの250℃で約13分(4人分は約17分)

❾加熱後、好みのソースをかける。

豆腐ハンバーグ

材料(2人分) 230kcal 塩分 2.3g

もめん豆腐……1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)……25g
パン粉……15g
牛乳……大さじ1 1/2
合びき肉……100g
塩……小さじ1/4
A [溶き卵……M 1/4個分
こしょう……少々]
大根おろし、あさつき……各適量
ポン酢しょうゆ……適量

＊4人分も自動でできます。

❶豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

❷玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❸加熱後、汁気をきって冷ます。
❹水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❺パン粉は牛乳でしめらせておく。
❻ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、3、5と Aを加えて混ぜる。
❼ハンバーグ(上記)の6~8と同じようにする。
❽器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 ハンバーグ	水位1以上	上段 角皿・アミ・浅角皿	約13分

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物 グラタン	上段 角皿	約12分

豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

海の幸の豆乳グラタン

材料（2人分）　412kcal　塩分 1.3g

ホワイトソース
- 薄力粉、バター……各15g
- 豆乳（成分無調整）……1カップ
- マスタード……大さじ1/2
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ・切身（ひと口大に切る）……150g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……50g
- ほたて貝柱（半分に切る）……2個
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……30g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

ピザ用チーズ……40g
パセリ（刻む）……適量

❶141ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。
❷耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❸加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
❹薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2を2等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
❺4を角皿に並べて上段に入れる。マカロニグラタン（81ページ）の6と同じ操作をする。
❻加熱後、パセリを散らす。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
焼き物 グラタン	上段 角皿	約12分

ドリア

材料（2人分）　573kcal　塩分 2.3g

ホワイトソース……141ページを参照して作る

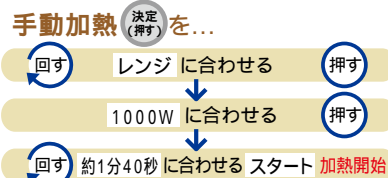
A
- とりもも肉（ひと口大に切る）……100g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（50g）
- マッシュルーム（薄切り・缶詰）……25g
- 白ワイン……大さじ1/2

ごはん……125g

B
- トマトケチャップ……大さじ1 1/2
- 塩、こしょう……各少々

生クリーム……1/4カップ
ピザ用チーズ……40g

❶耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

❷加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
❸1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
❹3を角皿に並べて上段に入れる。マカロニグラタン（81ページ）の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー ベーコン・ハム	水位1以上	上段 角皿・アミ	約12分 ※ハムの場合は15分

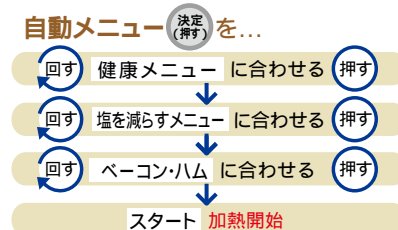
- 自動メニュー→焼き物→ベーコン・ハムでも同じ加熱ができます。
- メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

ベーコン・ハム

材料　122kcal（ベーコン2枚）　塩分 0.6g

ベーコン……2〜5枚（1枚15g）
＊ハムの場合は、2〜5枚（1枚50g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。
❸2を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

（ハムの場合はスタート後、約30秒以内に しっかり に合わす）

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで14〜16分

“野菜ってこんなにおいしかったんだ”って思いますよ。

焼き野菜サラダ

材料（2人分）
76kcal（ドレッシングAの場合）　塩分 0.4g

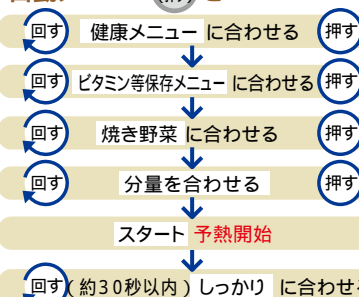
パプリカ（赤・黄）（2〜3cmの角切り）…… 50g
かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）…… 40g
エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）… 40g
ズッキーニ（5mmの厚さの輪切り）…… 40g
ドレッシングA
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1/2
- 塩、粗びきこしょう …… 各少々
- 生クリーム …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 白ワイン（または水）…… 大さじ1/2

ドレッシングB
- しょうゆ、酢、オリーブオイル …… 各小さじ1
- 砂糖、粗びきこしょう …… 各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（水位1以上）
❷浅角皿に野菜を平たく入れる。
❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

自動メニュー（決定(押す)）を…

回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
回す ビタミン等保存メニュー に合わせる 押す
↓
回す 焼き野菜 に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始
↓
回す（約30秒以内）しっかり に合わせる

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で5〜6分（4人分は約6分）

❺加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています。）

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜（しっかり）	水位1以上	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約8分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約6分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜（しっかり）でも同じ加熱ができます。

バリエーション
● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス
（スペインのフィンガーフード）

❶パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。（野菜は2人分で合計150gくらいにする）
❷浅角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブとともにピックに刺す。
※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分）　105kcal　塩分 0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）…… 150g
A
- プレーンヨーグルト …… 40g
- マヨネーズ …… 大さじ1/2
- 塩、こしょう …… 各少々

好みの野菜

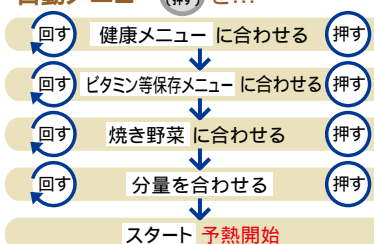
＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー 焼き野菜	水位1以上	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約8分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約5分

・自動メニュー→焼き物→焼き野菜でも同じ加熱ができます。

自動メニュー（決定(押す)）を…

回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
回す ビタミン等保存メニュー に合わせる 押す
↓
回す 焼き野菜 に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。
❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で4〜5分（4人分は約5分）

❺混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。
※ピーマン150gを細切りにして、かぼちゃの要領でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わせる。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
焼き魚 切り身魚の塩焼き	水位1以上	付属品は入れません (予熱目安時間約8分)	上段 角皿・アミ	約10分

さばの塩焼き

材料(2人分)　162kcal　塩分1g

さば……2切れ(1切れ100g)
塩……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
❸予熱する。(付属品・食品は入れません)

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約10分(4人分は約12分)

「焼き魚」のコツとポイント

メニューの目的によって、予熱や水の使用有無の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

▶【減塩したいメニュー】… (例)塩ざけ、塩さば、あじの開き
・自動メニューの「塩ざけ・塩さば」「魚の開き」で加熱します。
・庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に露をつけて塩分を流しやすくします。

▶【油を減らしたいメニュー】… (例)さばの塩焼き、さんまの塩焼き
・予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使用します。
・焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

▶【たれ焼き・みそ漬けメニュー】… (例)ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け
・予熱なしで、グリル加熱を使用します。
・たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使用します。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使用してください。

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したいときは4〜5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。
冷凍の仕方は、「爲後先生のワンポイントアドバイス」をご覧ください。

爲後先生のワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

●塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
●塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

●さんまなどに塩(または、「砂糖入りの塩」左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。
表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20〜30分おいてから冷凍します。

いわしの塩焼き

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
健康メニュー ビタミン等保存メニュー いわしの塩焼き	水位1以上	付属品は入れません（予熱目安時間約8分）	上段 角皿・アミ	約9分

・自動メニュー→焼き魚→いわしの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　109kcal　塩分 0.5g

いわし……2尾（1尾100g）
塩……適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 回す ビタミン等保存メニュー に合わせる 押す
- ↓ いわしの塩焼き に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約9分（4人分は約11分）

バリエーション

● 焼き上げは「いわしの塩焼き」を参照しますが、スタート後は 薄め で加熱します。　約7分

いわしの韓国風みそ焼き

材料（2人分）

いわし……2尾（1尾100g）
A［しょうゆ、みりん……各小さじ1
　 ごま油……少々
コチュジャン……小さじ2
白ごま、ねぎ（小口切り）……各適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。Aを混ぜ合わせ、いわしの表面にぬる。
❸加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱ありで約7分（4人分は約9分）

塩ざけ

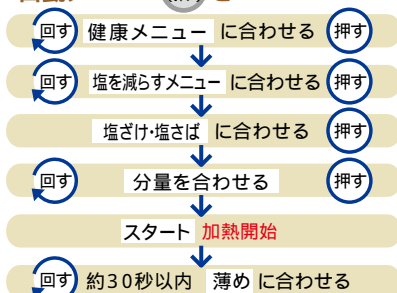
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー 塩ざけ・塩さば（薄め）	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→焼き魚→塩ざけ・塩さば（薄め）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　159kcal　塩分 1.5g

塩ざけ……2切れ（1切れ80g）
＊4人分も自動でできます。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 回す 塩を減らすメニュー に合わせる 押す
- ↓ 塩ざけ・塩さば に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始
- ↓ 回す 約30秒以内 薄め に合わせる

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
❸2を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで15〜16分（4人分は17〜18分）

ひとくちMEMO
★ 塩ざけ・塩さば 魚の開き できるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

バリエーション

塩さば　約15分

材料（2人分）　＊4人分も自動でできます。

塩さば……2切れ（1切れ80g）

● 焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は 標準 で加熱します。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 塩を減らすメニュー 魚の開き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約17分

・自動メニュー→焼き魚→魚の開きでも同じ加熱ができます。

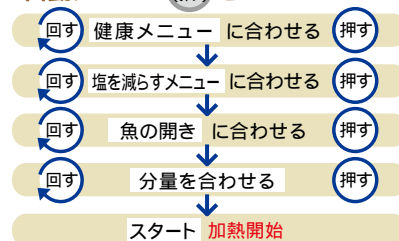
あじの開き

材料（2人分）　109kcal　塩分 1.1g

あじの開き……………2枚（1枚100g）

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
❸2を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで17〜19分（4人分は20〜22分）

バリエーション

さんまの開き

●焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。
＊分量は1〜2人分を選びます。

材料（2枚）
さんまの開き……………2枚（1枚120g）

手動加熱	焼き上げ
グリル	上段 角皿・アミ

ぶりの照り焼き

材料（2人分）　228kcal　塩分 1.3g

ぶり……………………2切れ（1切れ80g）
たれ
- しょうゆ……………………大さじ1 1/2
- みりん…………………………大さじ1
- 酒………………………………大さじ1/2

❶ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2〜3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
❷角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
❸2を上段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…

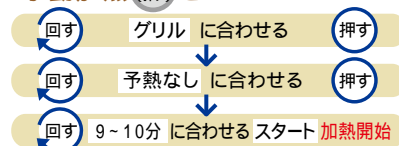
ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

バリエーション

●焼き上げは「ぶりの照り焼き」と同じ要領です。
余分なみそをふき取ってから魚を並べます。

さわらのみそ漬け

材料（2人分）
さわらのみそ漬け‥2切れ（1切れ80g）

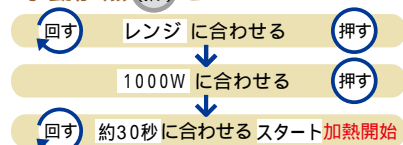
たいのみそ漬け

材料（2人分）
たいのみそ漬け……2切れ（1切れ80g）

さばの黒酢照り焼き

材料（2人分）　216kcal　塩分 1.2g

さば……………………2切れ（1切れ100g）
たれ
┌黒酢、しょうゆ…………各大さじ1 1/2
└みりん……………………………大さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き（94ページ）の1～2と同じようにする。（たれは残しておく）
❷1を上段に入れる。ぶりの照り焼き（94ページ）の3と同じ操作をする。
❸耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

❹加熱後、器に盛った魚にかける。

海の幸のホイル焼き

材料（2人分）　222kcal　塩分1g

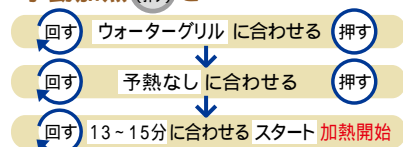
A
- 白身魚（塩、こしょうする）……………………2切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）……………………………2個（50g）
- えび（殻と背ワタを取る）… 大2尾（40g）
- きぬさや（すじを取る）………… 10g
- 生しいたけ………………2枚（40g）

レモン（薄切り）…………………………2枚
酒…………………………………………大さじ2
ポン酢しょうゆ ………………………… 適量
アルミホイル（25cm角）………………2枚

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

❸角皿に2を並べ、上段に入れる。

手動加熱 決定(押す) を…

回す ウォーターグリル に合わせる 押す
回す 予熱なし に合わせる 押す
回す 13～15分に合わせる スタート 加熱開始

❹加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

「から揚げ・フライ」のコツとポイント

から揚げ・竜田揚げのポイント

・肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使用します。
・とり肉や豚バラ肉など、肉自体から油が出る素材は、ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使用せずにヘルシーに調理することができます。したがって、脂肪分が少ない白身魚などは向きません。

おいしく仕上げるワンポイント

・材料を切って加熱する場合、指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
・調味料の汁気は、キッチンペーパーなどでよく拭き取ります。
・粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
・粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

フライのポイント

・生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使用します。
・『こんがりパン粉』を用います。
均一な焼き色に仕上げるため、あらかじめ、キツネ色に加熱した『こんがりパン粉』を使います。
※白いパン粉のままでフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。

[ご注意] 『天ぷら』を揚げることはできません。

春巻きのポイント

・皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

お弁当のおかずにもいいですよ。

とりのから揚げ(手羽元)

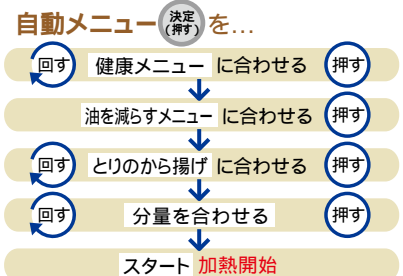
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ	水位1以上	上段 角皿・アミ	約15分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げでも同じ加熱ができます。

材料(2人分)　237kcal　塩分 1.5g

とり手羽元……6本(1本60g)
A［酒……大さじ1
　 しょうゆ……大さじ1/2
から揚げ粉(市販のもの)……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
❸別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
❺4を上段に入れる。

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分(4人分は約19分)

＊市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(2人分)

とり手羽元……6本(1本60g)
　(とりもも肉の場合は、1枚(250g))
A
　しょうゆ……小さじ2 1/2
　酒……小さじ2
　にんにく(すりおろす)……適量
　塩、こしょう……各少々
B
　片栗粉……大さじ1 1/2
　コーンスターチ……大さじ1 1/2

❶とり肉(とりもも肉の場合は、8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
❷別のビニール袋に1のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

＊骨なしのとりのから揚げを作るときは76ページをご覧ください。

豚肉のから揚げ

材料（2人分）　524kcal　塩分 1.5g

豚バラ肉（かたまり）……250g
A
- 大根おろし……適量
- しょうゆドレッシング（市販のもの）…適量
- ごま油、七味とうがらし……各適量
- 青じそ、パプリカ……各適量

＊4人分も自動でできます。

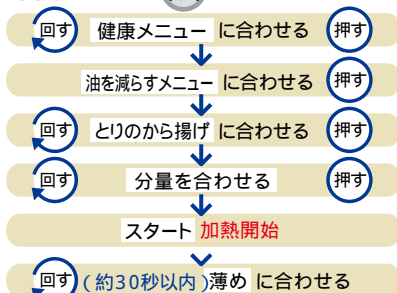
＊市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ（96ページ）の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ（96ページ）を参照して、粉をまぶしつける。
❸角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ（薄め）	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

❹3を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓
- 油を減らすメニュー に合わせる 押す
- ↓
- 回す とりのから揚げ に合わせる 押す
- ↓
- 回す 分量を合わせる 押す
- ↓
- スタート 加熱開始
- ↓
- 回す （約30秒以内）薄め に合わせる

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約14分（4人分は約17分）

❺混ぜ合わせたAをかける。

＊酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料（2人分）

豚バラ肉（かたまり）……180g
A
- 酒……大さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1/4

片栗粉……適量

＊4人分も自動でできます。

❶豚肉は3cm角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて片栗粉をまぶしつける。
❷豚肉のから揚げ（上記）と同じ要領で加熱する。

とりのゆかり衣揚げ

材料（2人分）　157kcal　塩分 1.4g

とりもも肉……1枚（250g）
A
- 卵白……1個分
- ゆかり粉……5g

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ（薄め）	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
❸とりもも肉は8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
❹3を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。

とりの香草パン粉焼き

材料（2人分）　192kcal　塩分 1.2g

とりもも肉（皮なし）……1枚（200g）
塩、こしょう……各適量
オリーブオイル……大さじ1/2
A
- パン粉……15g
- にんにく（みじん切り）・小さじ1/2

B
- トマトケチャップ……大さじ1
- 粒マスタード……小さじ1/2
- プレーンヨーグルト……大さじ1

パセリ、青ねぎ（各みじん切り）‥各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とりのから揚げ（薄め）	水位1 以上	上段 角皿・アミ	約14分

・自動メニュー→フライ→とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。
❸フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。
❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。
❺4を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。
❻加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ	上段 角皿・アミ	約7分

・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。

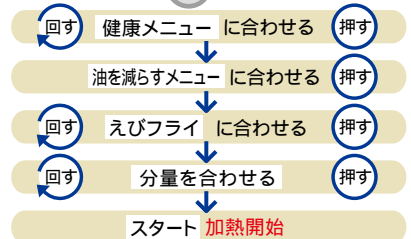
人気のフライをヘルシーに えびフライ

材料（2人分） 145kcal 塩分 0.6g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 1/2

えび …… 大4尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。
❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
❹3を上段に入れる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約7分（4人分は約8分）

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ	上段 角皿・アミ	約7分

・自動メニュー→フライ→えびフライでも同じ加熱ができます。

いわしのフライ

材料（2人分） 276kcal 塩分1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 1/2

いわし …… 4尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど！…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

❸いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
❺4を上段に入れる。えびフライ（上記）の4と同じ操作をする。

こんがりパン粉の作り方

材料

パン粉 …… 30g
サラダ油 …… 大さじ1 1/2

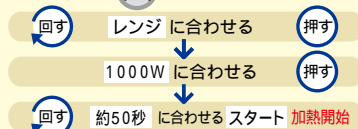
● こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

・フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

・レンジ加熱で作る場合

❶耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…

・2倍量作るときの目安：約1分10秒→約50秒→約20秒
・3倍量作るときの目安：約1分50秒→約1分20秒→約30秒

❷加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って 手動加熱つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って手動加熱つまみで約20～30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

エリンギのフライ

材料（2人分）　290kcal　塩分 1.4g

こんがりパン粉
- パン粉……30g
- サラダ油……大さじ1 1/2

エリンギ……3本
ハム……2枚
スライスチーズ……2枚
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷エリンギは、縦半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
❸2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
❹3を上段に入れる。えびフライ（98ページ）の4と同じ操作をするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してしっかりに合わせる。**

手動でするときは：グリル・予熱なしで約8分（4人分は約9分）

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー えびフライ(しっかり)	上段 角皿・アミ	約8分

・自動メニュー→フライ→えびフライ（しっかり）でも同じ加熱ができます。

とんかつ

材料（2人分）　324kcal　塩分 0.7g

こんがりパン粉
- パン粉……30g
- サラダ油……大さじ1 1/2

豚ロース肉……2枚（1枚130g）
塩、こしょう……各少々
薄力粉、溶き卵……各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
❸肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
❹3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
❺4を上段に入れる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約11分（4人分は約12分）

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	上段 角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

フライのポイント

● フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ポテトコロッケ

材料（2人分）　383kcal　塩分 1.3g

こんがりパン粉
- パン粉……30g
- サラダ油……大さじ1 1/2

じゃがいも（4つ切り）……2個（300g）
A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……50g
- バター……適量

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1/2
薄力粉、溶き卵……各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
❹3を上段に入れる。

❺加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き（角皿・浅角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで5〜6分加熱してください。

❻耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
（角皿・浅角皿は入れません）

❼加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵室で冷やす。
❽7を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。
❾8を上段に入れる。とんかつ（上記）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	上段 角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

＊じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

サクサクの衣と、ピリ辛明太子の
しっとりさがやみつきになる味

明太子フライ

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	上段 角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）　321kcal　塩分 1.9g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 1/2

ささ身 …… 4枚（200g）
明太子 …… 50g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
❹3を上段に入れる。とんかつ（99ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ	上段 角皿・アミ	約11分

・自動メニュー→フライ→とんかつでも同じ加熱ができます。

アスパラガスの肉巻きフライ

材料（2人分）　273kcal　塩分 1.8g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 1/2

豚もも肉（薄切り） …… 8枚（100g）
アスパラガス …… 4本
青じそ …… 8枚
塩、こしょう …… 各少々
A
- 梅肉 …… 10g
- 練りわさび …… 10g
- 白ごま …… 適量

薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
❸豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう1本作る。
❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
❺4を上段に入れる。とんかつ（99ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー とんかつ（しっかり）	上段 角皿・アミ	約13分

・自動メニュー→フライ→とんかつ（しっかり）でも同じ加熱ができます。

豆腐カツ

材料（2人分）　309kcal　塩分 1.1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1 1/2

もめん豆腐 …… 1/2丁（150g）
八丁みそ …… 小さじ2
酒 …… 少々
青じそ …… 4枚
豚もも肉（薄切り） …… 100g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（98ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。
❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
❸豆腐は横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、4等分に切って、青じそで巻く。
❹豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
❺4を上段に入れる。とんかつ（99ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**しっかり**に合わせる。

手動でするときは：グリル・予熱なしで約13分（4人分は約14〜16分）

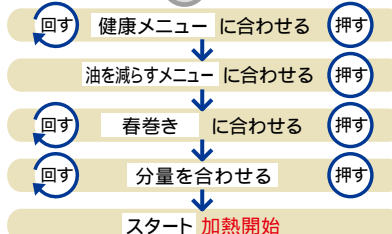
ツナのおつまみ春巻き

材料（2人分）　196kcal　塩分 0.7g

ツナ（缶詰）……50g
A
- ピザ用チーズ……15g
- パセリ……少々
- カレー粉……小さじ1
- マヨネーズ……大さじ1

春巻きの皮……2枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
❸薄力粉を同量の水で溶く。
❹春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※ 固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
❻5を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約9分（4人分は約11分）

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 春巻き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約9分

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。

（梅じそ味）　汁気をきったツナ50gと、梅肉、練りわさび各大さじ1/2、白ごま小さじ1を混ぜ合わせる。青じそ4枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

豚肉とナッツの春巻き

材料（2人分）　272kcal　塩分 1.5g

玉ねぎ……50g
ニラ……1/3束
好みのナッツ……15g
A
- 豚ひき肉……80g
- しょうゆ……大さじ1/2
- ごま油……小さじ1/3
- 片栗粉……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

春巻きの皮……4枚
薄力粉、水……各適量
サラダ油……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
❸薄力粉を同量の水で溶く。
❹2とAをよく混ぜ合わせ、4等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
❻5を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（上記）の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 春巻き	水位1以上	上段 角皿・アミ	約9分

・自動メニュー→フライ→春巻きでも同じ加熱ができます。

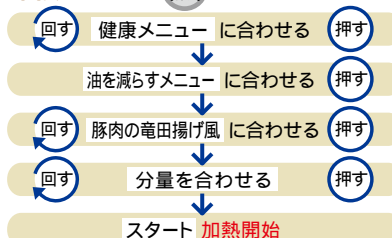
豚肉の竜田揚げ風

材料（2人分）　219kcal　塩分 1.3g

豚肉しょうが焼き用（半分に切る）‥150g
たれ
- しょうゆ……大さじ1 1/2
- みりん・酒……各小さじ1
- 砂糖……小さじ1/3
- しょうが・にんにく（すりおろす）‥各ひとかけ
- 青ねぎ（小口切り）……1本分

薄力粉……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
❸2を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約10分（4人分は約12分）

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風	水位1以上	上段 角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。

さばの竜田揚げ風

材料（2人分）　234kcal　塩分 1.4g

さば（三枚におろした片身）……200g
たれ
- しょうゆ……小さじ2 1/4
- 酒……大さじ1/2
- 青ねぎ（小口切り）……1/2本分
- しょうが（すりおろす）……大さじ1/2
- 一味とうがらし……少々

片栗粉……大さじ1 1/2
オーブン用クッキングペーパー

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
❸2を上段に入れる。豚肉の竜田揚げ風（上記）の3と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
健康メニュー 油を減らすメニュー 豚肉の竜田揚げ風	水位1以上	上段 角皿・アミ	約10分

・自動メニュー→フライ→豚肉の竜田揚げ風でも同じ加熱ができます。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	水位2（満水）	上段 角皿	約30分（蒸らし10分含む）

茶わん蒸し

茶わん蒸しのポイント

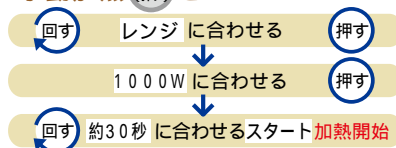
- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。

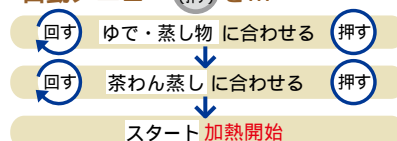
材料（2人分）　115kcal　塩分 2.2g

干ししいたけ（水でもどす）……1枚
A ┌ 干ししいたけのもどし汁……大さじ1
　 │ しょうゆ……小さじ1 1/2
　 └ 砂糖……大さじ1/2
ささ身……50g
酒、薄口しょうゆ……各少々
えび……2尾
かまぼこ……2切れ
ぎんなん（缶詰）……4粒
卵液
┌ 卵……M1個
│ だし汁……1カップ
│ 塩……少々
│ 薄口しょうゆ……小さじ1/2
└ みりん……小さじ1
みつ葉……適量

＊1〜4人分も自動でできます。

❶干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
❹卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
❺蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
❻角皿に5を並べる。
❼6を上段に入れる。

自動メニュー（決定(押す)）を…

手動でするときは：蒸し物(弱)で約20分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❽加熱後、みつ葉を散らす。

バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料（2人分）
130kcal　塩分 1.4g　mL=cc

とりもも肉（4等分に切り、塩こしょうする）……40g
マッシュルーム・薄切り（缶詰）……15g
ベーコン（1cm幅に切る）……1枚（20g）
卵液
┌ 卵……M1個
│ ブイヨン（固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす）……150mL
│ 牛乳……50mL
│ 白ワイン……大さじ1/2
└ 塩、こしょう……各適量
チャービル……適量
アルミホイル

● 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。
＊1〜4人分も自動でできます。

❶茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。
❷耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

※ 蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。
❸加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）
183kcal　塩分 1.5g

卵液
卵……M4個
A ┌ だし汁……1カップ
　 │ 酒……大さじ1
　 │ 薄口しょうゆ……小さじ1
　 └ 塩……小さじ1/2
うなぎのかば焼き……100g
ゆり根（1片ずつはがす）……1個
みつ葉……適量

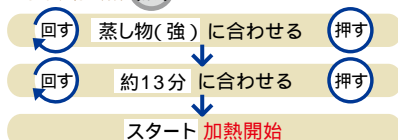
❶卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。
❷4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流し込む。角皿に調理網をのせて上段に入れ、その上に大皿をのせる。茶わん蒸し（上記）の7と同じようにするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。**
※ 本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。

❸加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

しいたけシュウマイ

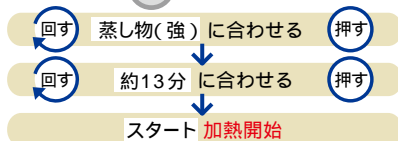
材料(16 個分)　34kcal(1個)　塩分 0.3g

- 生しいたけ……16個
- 塩……少々
- 具
  - 冷凍シーフードミックス……200g
  - とりひき肉……100g
  - ゆでたけのこ(みじん切り)……80g
  - 塩……小さじ2/3
  - 砂糖……大さじ1 1/2
  - 片栗粉……大さじ1
  - ごま油……大さじ1
  - こしょう……少々

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
❸ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。
❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。
❺4を上段に入れる。

手作りシュウマイ

材料(20 個分)
44kcal(1個)　塩分 0.3g　mL=cc

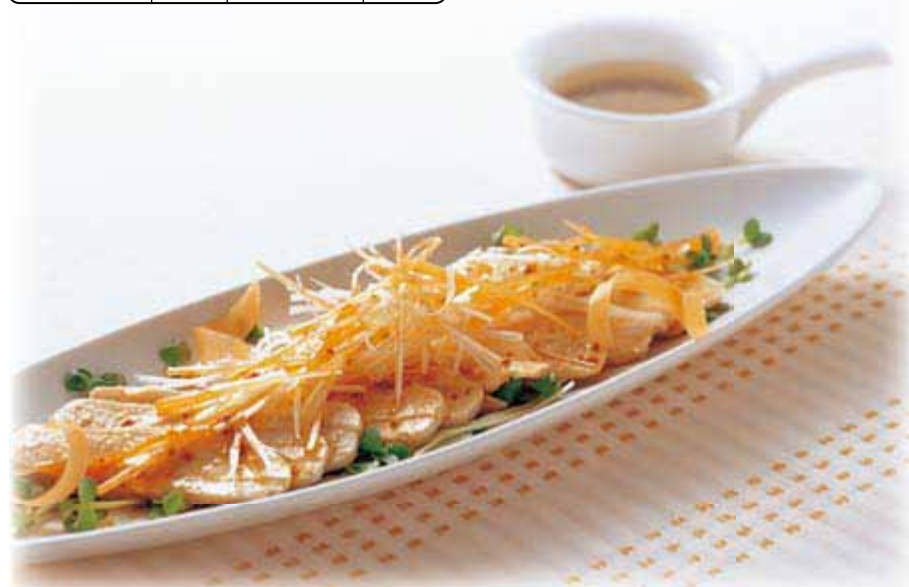
- 具
  - かに(缶詰)……100g
  - 豚ひき肉……200g
  - ゆでたけのこ(みじん切り)……40g
  - 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個(100g)
  - しょうゆ……小さじ1
  - 塩……小さじ1/2
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 片栗粉……大さじ1
  - ごま油……小さじ1/2
  - こしょう……少々
  - スープ……20mL
- 片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ1
- グリンピース……20粒
- シュウマイの皮……20枚
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
❸親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリンピースをのせる。
調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
❹角皿に3をのせる。
❺4を上段に入れる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し とり	水位2 (満水)	上段 角皿	約16分

蒸しどりのサラダ仕立て

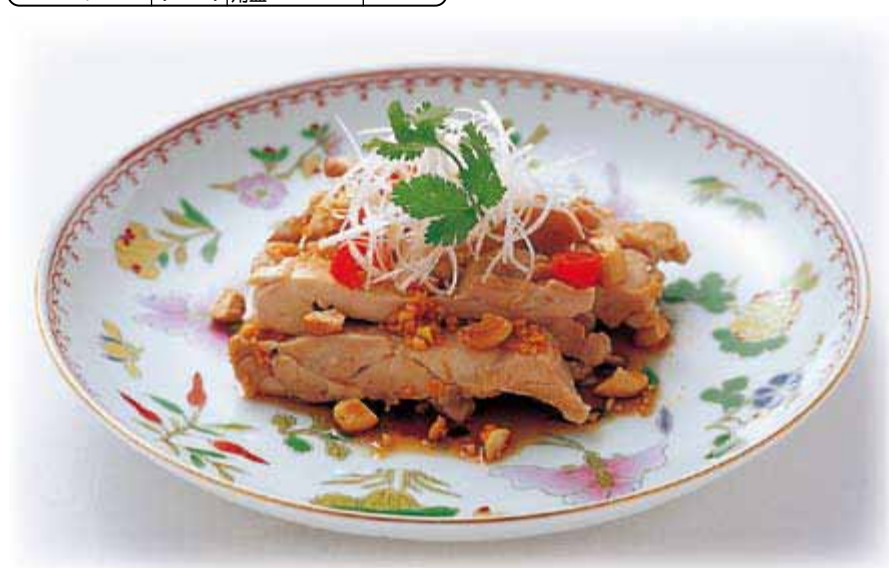
材料(2人分)　177kcal　塩分 0.9g

- とりむね肉……150g
- 塩、こしょう……各適量
- 酒……大さじ1
- 白ねぎ(細切り)……1/2本
- にんじん(細切り)……15g
- 貝割れ菜……適量
- A しょうゆ・酢……各大さじ1
- A ごま油……大さじ1/2
- A 粒マスタード……小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
❸角皿に2の容器をのせる。
❹3を上段に入れる。

手動でするときは:蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

❺加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し とり	水位2 (満水)	上段 角皿	約16分

蒸しどりのカシューナッツソース

材料(2人分)
201kcal　塩分 1.2g　mL=cc

- とりもも肉(皮なし)……1枚(200g)
- 塩、こしょう……各適量
- 酒……20mL
- A カシューナッツ……20g
- A しょうゆ・酢……各小さじ2 1/4
- A 白ねぎ(みじん切り)……大さじ1/2
- A しょうが・にんにく(みじん切り)……各小さじ1/2
- A ごま油……小さじ2/3
- A 一味とうがらし……少々

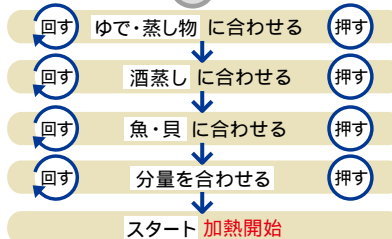
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
❸角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。
❹加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

ぶりの酢煮

材料（2人分）　218kcal　塩分 0.7g

ぶり……2切れ（1切れ80g）
A ┌ 酒……大さじ1 1/2
　└ 塩……少々
B ┌ だし汁……1/4カップ
　│ 米酢……大さじ2
　│ 砂糖・酒……各小さじ1
　└ 薄口しょうゆ……大さじ1
白ねぎ・おろししょうが……各適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
❸角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝	水位2（満水）	上段 角皿	約9分

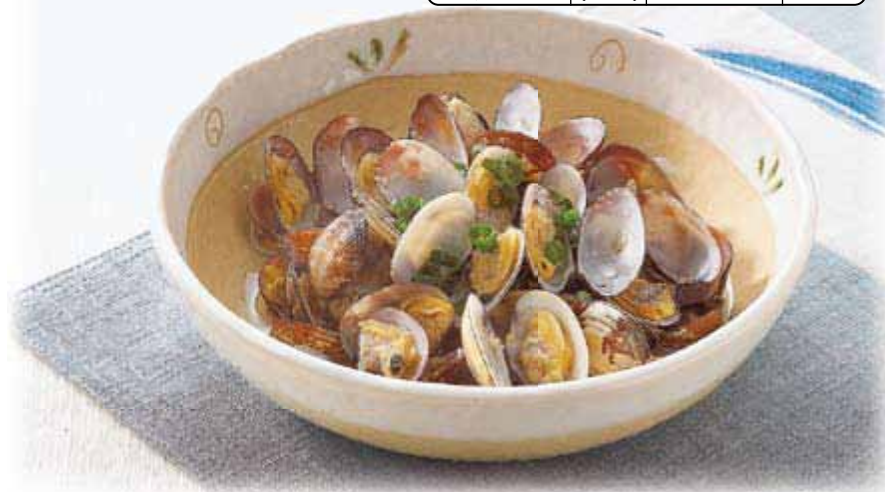
❹加熱後、器に盛る。
❺Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。
アドバイス…さわらでもおいしくできます。

あさりの酒蒸し

材料（2人分）
26kcal　塩分 0.9g　mL=cc

あさり……200g
酒……25mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）
＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝	水位2（満水）	上段 角皿	約9分

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
❸底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
❹角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。ぶりの酢煮（上記）の3と同じ操作をする。

えびのサラダ

材料（2人分）
129kcal　塩分1g　mL=cc

らっきょう（酢漬け・甘くないもの）……50g
レタス……60g
えび（小さめのもの）……100g
白ワイン……25mL
フレンチドレッシング（市販のもの）
……大さじ1 1/2

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
❸小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
❹角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。ぶりの酢煮（上記）の3と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して **ひかえめ**に合わせる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約7分（4人分は約8分）

❺加熱後、殻を取る。
❻2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
❼皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 酒蒸し 魚・貝（ひかえめ）	水位2（満水）	上段 角皿	約7分

自動メニュー	水 位	煮こみ	目安時間
煮物 乾物の煮物	水位1以上	下段 角皿	約45分

ひじきの煮物

心落ちつく優しい味わい。

切り干し大根の煮物

材料（4人分） 142kcal 塩分 2.1g

切り干し大根……70g
油揚げ……2枚
A
- だし汁……2カップ
- 砂糖、薄口しょうゆ……各大さじ4
- 酒……大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
❸深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて Aを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約45分

バリエーション ひじきの煮物

● 煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料（4人分）

ひじき……30g（乾燥）
油揚げ……2枚
にんじん……40g
A
- だし汁……1/2カップ
- しょうゆ、みりん……各大さじ3
- 砂糖……大さじ1

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
❸深い耐熱容器に2と Aを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。切り干し大根の煮物(下記)の5と同じ操作をする。

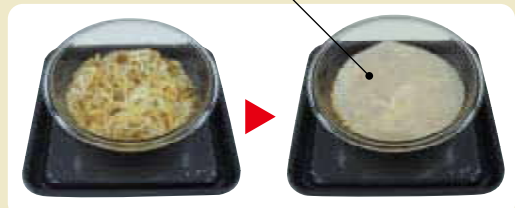
「煮物」のコツとポイント

容 器 や フ タ に つ い て

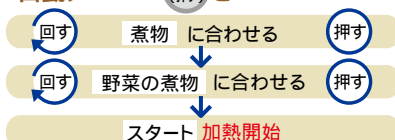
・過熱水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器・フタ(アルミホイルなど)をお使いください。(26～27ページ参照)
※写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。
・煮豆やビーフシチューなど汁気の多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。
・落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

オーブン用クッキング
ペーパーで落としブタ

里いもの煮物

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物	水位1以上	下段 角皿	約50分

材料（4人分）161kcal　塩分 1.6g

- 里いも……800g
- A
  - だし汁……2カップ
  - 薄口しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖、みりん……各大さじ3
  - 塩……小さじ1/2
- ゆずの皮（せん切り）……適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❸角皿に2をのせる。
❹3を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約50分

❺加熱後、ゆずの皮を散らす。

アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物(ひかえめ)	水位1以上	下段 角皿	約40分

材料（4人分）　196kcal　塩分 1.2g

- かぼちゃ……600g
- A
  - だし汁……1 1/2カップ
  - 砂糖……大さじ3
  - みりん、酒……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……小さじ1/3
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
❸深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。里いもの煮物(上記)の4と同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**ひかえめ**に合わせる。

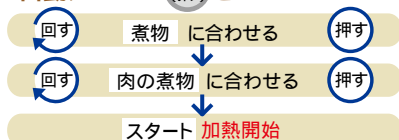
手動でするときは：煮こみで約40分

肉じゃが

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位1以上	下段 角皿	約55分

材料（4人分）　270kcal　塩分 2.3g

- じゃがいも（4～8つ切り）……4個（600g）
- 玉ねぎ（くし切り）……2個（400g）
- 牛薄切り肉（3～4cm幅に切る）……200g
- 水……1 1/2カップ
- しょうゆ……大さじ5
- 砂糖……大さじ3
- 酒、みりん……各大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
❸2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約55分

自動メニュー	水 位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位1以上	下段 角皿	約55分

油抜きしたとり肉を使って
とりの柔らか梅酒煮

材料（4人分）　254kcal　塩分 2.6g

とりもも肉……2枚（1枚250ｇ）（油抜き前）

A
- 梅酒、水……各1カップ
- しょうゆ……1/4カップ
- コンソメ（顆粒）……小さじ1/2
- 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き（86ページ）の1〜5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
❷水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❸深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約55分

自動メニュー	水 位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物（しっかり）	水位2（満水）	下段 角皿	約1時間10分

油抜きした豚バラ肉を使って
豚の角煮

材料（4人分）　817kcal　塩分 1.8g

豚バラ肉（かたまり）……800ｇ（油抜き前）

A
- 酒……1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ……各大さじ5
- にんにく、しょうが（各薄切り）……各ひとかけ
- 八角……1個
- 水……2カップ

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き（86ページ）の1〜5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って

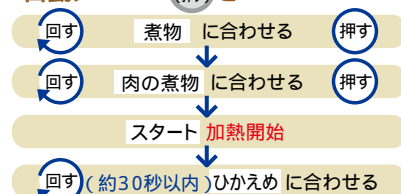
とりの赤ワイン煮

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物(ひかえめ)	水位1以上	下段 角皿	約45分

材料(4人分)　135kcal　塩分 1.8g

- とりもも肉‥2枚(1枚250g)(油抜き前)
- A
  - 赤ワイン、水……各1カップ
  - トマトケチャップ……100g
  - 固形ブイヨン……1個
  - ベイリーフ……1枚
  - 塩、こしょう……各少々
  - タイム……少々
- しめじ……1パック(100g)
- マッシュルーム……8個
- オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
❷水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❸深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
❹3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし ブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❺角皿に4をのせる。
❻5を下段に入れる。

自動メニュー (決定(押す)) を…

手動でするときは:煮こみで約45分

❼加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

ビーフシチュー

手動加熱	水位	煮こみ
煮こみ	水位2(満水)	下段 角皿

材料(4人分)
610kcal　塩分 3.2g　mL=cc

- 牛角切り肉(塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす)……400g
- サラダ油……適量
- 赤ワイン……大さじ3
- じゃがいも(乱切り)……2個(300g)
- にんじん(乱切り)……1本(200g)
- 玉ねぎ(くし切り)……1個(200g)
- マッシュルーム(缶詰・ホール)……50g
- A
  - トマトピューレ……100mL
  - 砂糖……大さじ1
  - ベイリーフ……1枚
  - 塩、こしょう……各少々
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 固形ブイヨン……2個
- 水……3 1/2カップ
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
❸フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
❹2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❺角皿に4をのせる。
❻5を下段に入れる。

手動加熱 (決定(押す)) を…

回す　煮こみ に合わせる　押す

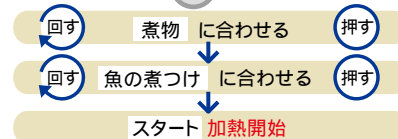
自動メニュー	水 位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1以上	下段 角皿	約30分

かれいの煮つけ

材料（2 尾分）
119kcal（1尾）　塩分 1.1g　mL=cc

かれい……………………2尾（1尾200g）
A
- 水………………………………70mL
- 砂糖……………………………大さじ1
- 酒、みりん……………各大さじ1 1/2
- しょうゆ………………………大さじ2

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。
❸深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

手動でするときは：煮こみで約30分

❻加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

自動メニュー	水 位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1以上	下段 角皿	約30分

さばのみそ煮

材料（4人分）
238kcal　塩分 1.2g　mL=cc

さば…………………4切れ（1切れ100g）
八丁みそ………………………………100g
熱湯……………………………………150mL
A
- 砂糖…………………………大さじ2 1/2
- みりん…………………………大さじ3
- 酒………………………………大さじ2
- 土しょうが（せん切り）………適量

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❸角皿に2をのせる。
❹3を下段に入れる。かれいの煮つけ（上記）の5と同じ操作をする。

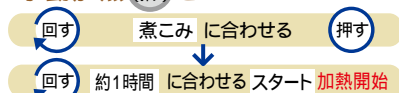
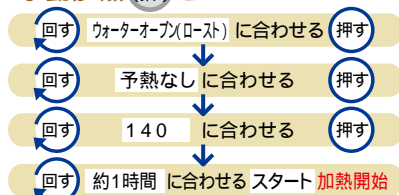
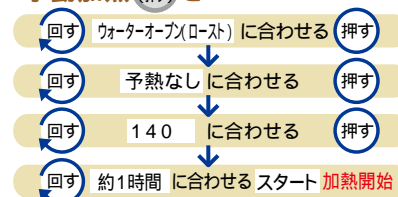
手動加熱	水 位	煮こみ
ウォーターオーブン（ロースト）	水位2（満水）	下段 角皿

黒　豆

材料（4人分）　419kcal　塩分 2g

黒豆………………………2カップ（280g）
A
- 水………………………5 1/2カップ
- 砂糖…………………………………90g
- しょうゆ……………………大さじ2
- 塩……………………………小さじ1
- 重曹…………………………小さじ1/3

砂糖……………………………………90g
オーブン用クッキングペーパー

❶深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
❷水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❸1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。
❹角皿に3をのせる。
❺4を下段に入れる。

❻加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

❼加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをする。

❽7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ポイント…さびた釘（9〜10本）を洗って布袋に入れたものを入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

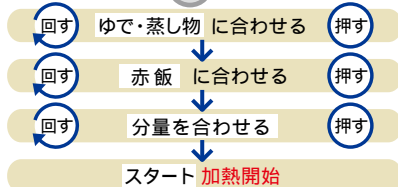
赤　飯

材料（米２カップ分）
345kcal（$^1/_4$ 量）　塩分０g　mL=cc

もち米……………………２カップ（340g）
あずき………………………………50g
あずきのゆで汁（たりないときは水を加える）
……………………………………260mL

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷あずきをゆでる（ゆで汁は残しておく）。金属製バット（28×21×（高さ）3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

※もち米2カップまでなら、浅角皿が使えます。
❸角皿に調理網をのせ、2をのせる。
❹3を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約20分

❺加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水 位	炊き上げ	目安時間
ゆで・蒸し物 赤飯	水位2（満水）	上段 角皿・アミ	約20分

バリエーション

山菜おこわ

●加熱は「赤飯」と同じ要領です。

材料（米２カップ分）　mL=cc
もち米……………………２カップ（340g）
水……………………………………240mL
山菜の水煮（正味）…………………60g
A［薄口しょうゆ………………大さじ$^1/_2$
　 塩………………………………少々

＊もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶洗ったもち米と水を金属製バット（赤飯参照）に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

ご　は　ん

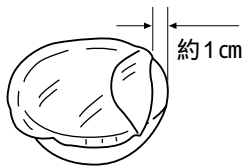
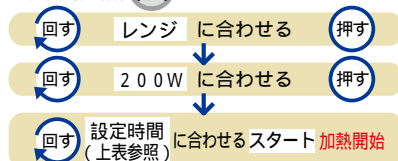
材料　151kcal（1カップの $^1/_4$ 量）　塩分０g　mL=cc

米の量	水の量	レンジ 500W のあと 200W
1カップ（170g）	260mL～280mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	520mL～560mL	約10分→約27分

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W→200W	付属品は 入れません

❶洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
❷1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け（図参照）庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

約1cm

手動加熱 決定(押す) を…
回す　レンジ に合わせる　押す
回す　500W に合わせる　押す
回す　設定時間（上表参照） に合わせる スタート 加熱開始

❸加熱後、とりけしを押し、
手動加熱 決定(押す) を…
回す　レンジ に合わせる　押す
回す　200W に合わせる　押す
回す　設定時間（上表参照） に合わせる スタート 加熱開始

❹加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、約10分蒸らす。

「赤飯・炊飯」のコツとポイント

※赤飯と炊飯は、加熱方法や使用する容器が異なります。

『赤飯・おこわ』は、水蒸気加熱［蒸し物（強）］で加熱します。
・水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器をお使いください。（26～27ページ参照）
・蒸気が均一にあたるように浅い金属製バットなどを使用し、フタはしません。

『炊飯』は、レンジ加熱で加熱します。
・レンジ加熱ができる材質の耐熱容器・フタをお使いください。（26～27ページ参照）
・ふきこぼれしないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
・レンジ加熱を使用しますので、角皿・浅角皿は使わず庫内中央に置きます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
しっとりあたため ごはん(常温(あつめ))	水位2(満水)	上段 角皿	約8分

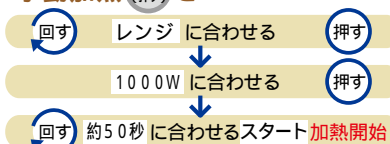
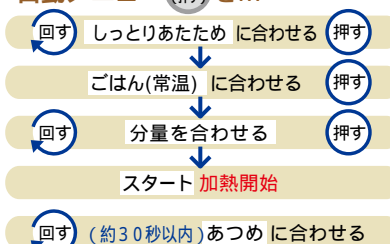
うなぎの蒸し寿司

材料（2人分）
437kcal　塩分 2g　mL=cc

- 干ししいたけ（もどす）……2枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁……40mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ2
- すしめし
  - あたたかいごはん……360g
  - 酢……大さじ1 1/2
  - 砂糖……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
- うなぎ（そぎ切り）……50g
- えび……2尾
- 錦糸卵……適量
- 絹さや……6枚

＊1～4人分まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 (決定(押す)) を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 1000W に合わせる　押す
- 回す　約50秒 に合わせるスタート 加熱開始

(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。
❸すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
❹角皿に3をのせる。
❺4を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(強)で約8分

ヘルシーMEMO
うなぎは"栄養の宝庫"と言われるように、ビタミンA、B_1、B_2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前（50g）で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

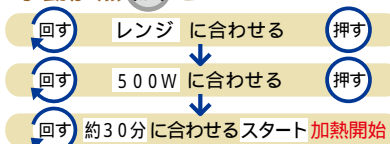
手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W	付属品は入れません

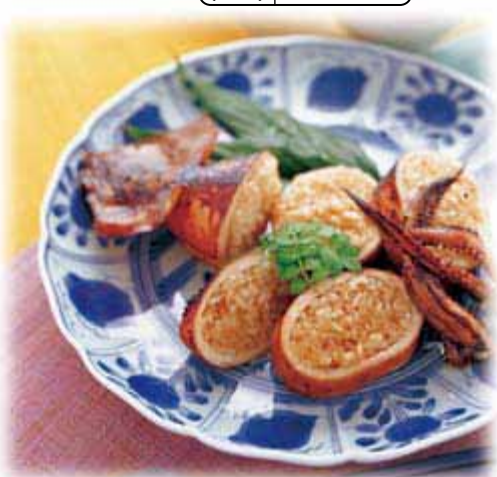
おかゆ

材料（2人分）　151kcal　塩分0g

- 米……1/2カップ（85g）
- 水……5カップ

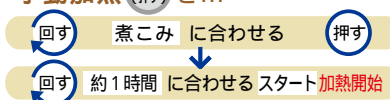
❶洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
❷1をフタをせずに庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 (決定(押す)) を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 回す　500W に合わせる　押す
- 回す　約30分 に合わせるスタート 加熱開始

❸加熱後、**延長**で約10分加熱する。

手動加熱	水位	炊き上げ
煮こみ	水位2(満水)	下段 角皿

いかめし

材料（2人分）　372kcal　塩分 5.3g

- もち米……100g
- するめいか……2杯（1杯250g）
- A
  - だし汁……1カップ
  - 酒、しょうゆ……各1/4カップ
  - 砂糖……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。
❸いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。
❹2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴をあけ、味をしみやすくする。
❺深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
❻角皿に5をのせる。
❼6を下段に入れる。

❽加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。
※冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。
ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。
かしこく、便利な"手抜き"を応援します。

＊4人分も自動でできます。

じゃがいも

自動メニュー	水 位	ゆ で	目安時間
ゆで・蒸し物 いも・かぼちゃ	水位2（満水）	上段 角皿・アミ	約22分

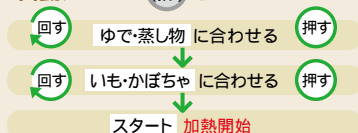
ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

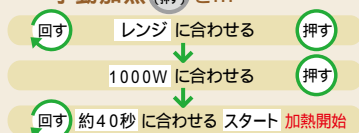
じゃがいもの薬味あえ （75kcal 塩分0.7g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個（150g）●A［しょうゆ…大さじ1/2／みりん…小さじ1／酒…小さじ1］●白ねぎ（みじん切り）…大さじ1 1/2●かつお節…1/2パック（1.5g）●青ねぎ（小口切り）…適量

1. 水タンクに水を入れる。（**水位2（満水）**）
2. じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
3. 2を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

4. 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
5. Aを小さい耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

6. 加熱後、4に回しかけて残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

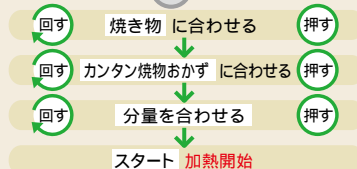
自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き （124kcal 塩分0.5g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個（150g）●コンビーフ…1/4缶（25g）●にんにく…1/2片●ピザ用チーズ…20g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）
2. じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく
3. 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4. 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5. 角皿に4をのせて上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…

手動でするときは：ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約19分（4人分は約24分）

6. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン （190kcal 塩分0.6g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個（150g）●ベーコン…1 1/2枚●まいたけ…1/2パック（50g）●A［マヨネーズ…大さじ1 1/2／牛乳…大さじ1/2／マスタード…小さじ1/2／にんにくチューブ…少々］●塩、こしょう…各少々●パン粉…大さじ1/2●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1以上**）
2. じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
3. まいたけはほぐし、Aとあえる。
4. 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5. 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き（上記）の5と同じ操作をする。
6. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

とりじゃがトマト（207kcal 塩分0.4g）

材料：2人分
●とりもも肉…1/2枚(125g)●A[酒…大さじ1/2／にんにくチューブ…少々／塩、こしょう…各少々]●じゃがいも…1個(150g)●プチトマト…4個●B[粉チーズ、パン粉…各大さじ1/2／ミックスハーブ(乾燥)…適量／塩、こしょう…各少々]

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. とり肉は皮にフォークで穴をあけ、4等分に切り、ビニール袋に**A**とともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。
3. じゃがいもは皮をむいて12等分に切る。
4. 底の平らな耐熱容器に**2**と**3**とプチトマトを並べ、混ぜ合わせた**B**を散らす。
5. 角皿に**4**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン（205kcal 塩分0.8g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個(150g)●玉ねぎ…1/4個(50g)●ベーコン…1枚●スイートコーン(缶詰・クリーム)…1/2缶(95g)●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3. グラタン皿2皿に、**2**をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

お子様の大好きなトマト味。ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ（135kcal 塩分0.6g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個(150g)●ピーマン…1/2個●プチトマト…3個●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…大さじ1

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき3㎜厚さの輪切り、ピーマンは1㎝角に切り、プチトマトは半分に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き（147kcal 塩分0.8g）

材料：2人分
●じゃがいも…1個(150g)●なす…1/2本(50g)●ミートソース(市販品)…50g●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の**5**と同じ操作をする。
5. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

※じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

＊4人分も自動でできます。

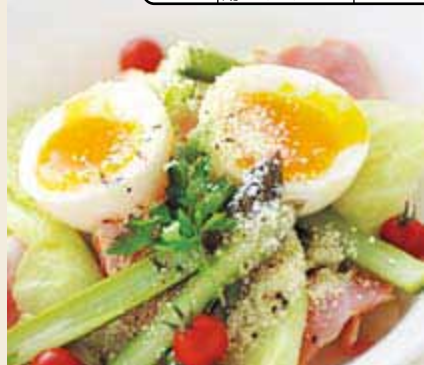
自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き（167kcal 塩分1.2g）

材料：2人分
●キャベツ…1/8個（150g）●トマト…1/2個（100g）●ベーコン…2枚●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1/2／塩、こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…40g●ミックスハーブ（乾燥）…適量●アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。**（水位1以上）**
2. キャベツは芯を残して2等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
3. アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
4. **2**のキャベツをベーコンで巻き、**3**のケースに並べ、トマトをのせる。
5. **4**に**A**をふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
6. **5**を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（113ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	ゆで	目安時間
ゆで・蒸し物 青野菜（柔らかめ）	水位2（満水）	上段 角皿・アミ	約9分

彩りも栄養のバランスもいい温サラダです。

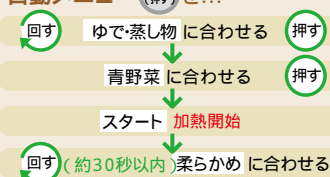
キャベツの半熟卵サラダ（155kcal 塩分0.5g）

材料：2人分
●アスパラガス…2本●キャベツ（大きい葉）…2枚●卵（冷蔵のもの）…M2個●ベーコン…2枚●黒こしょう・粉チーズ…各適量

1. 水タンクに水を入れる。**（水位2（満水））**
2. 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
※ 卵にキャベツがかぶらないようにする。
3. **2**を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約9分

4. 加熱後、卵は水に取って殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ（224kcal 塩分2g）

材料：2人分（mL=cc）
●キャベツ…100g●厚揚げ…1/2個（70g）●白ねぎ…1/2本●卵…M3個●A［だし汁…50mL／しょうゆ…大さじ1 1/3／みりん…大さじ1 1/3］●青ねぎ…適量

1. 水タンクに水を入れる。**（水位2（満水））**
2. キャベツは3～4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に、**2**を入れ、卵を溶いて**A**を加えたものを、上から全体にまわしかける。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

5. 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※ かつおぶしをかけてもよいでしょう。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

キャベツのみそ蒸し（264kcal 塩分2.3g）

材料：2人分
●キャベツ…150g●豚バラ肉（薄切り）…100g●A［みそ、砂糖…各大さじ1／酒、しょうゆ…各小さじ2／豆板醤（トウバンジャン）…適量／片栗粉…小さじ2］

1. 水タンクに水を入れる。**（水位2（満水））**
2. キャベツは3～4cm角のざく切りにする。
3. 豚バラ肉は3cm幅に切り、**A**と混ぜ合わせておく。
4. 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、**3**を平らにのせる。
5. 角皿に**4**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（上記）の**4**と同じ操作をする。

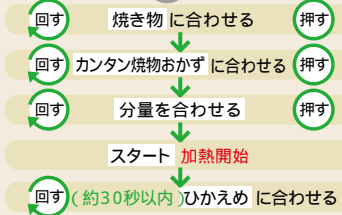
＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿	約15分

おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツとウインナーの巣ごもり（275kcal　塩分0.9g）

材料：2人分（mL=cc）
●キャベツ…100g●玉ねぎ…1/4個(50g)●粗びきウインナー…2本●A[生クリーム…30mL／塩、こしょう…各少々]●卵…M2個●ピザ用チーズ…30g●パン粉…大さじ1

1. 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2. キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器2個に**2**と**A**を等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
4. **3**の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。
5. **4**を上段に入れる。

手動でするときは：ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの190℃で約15分(4人分は約19分)

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

食欲のないときでも、さっぱりといただけます。

キャベツと梅じそ豚しゃぶ（120kcal　塩分1.7g）

材料：2人分
●キャベツ…100g●豚もも肉(薄切り)…100g●えのきだけ…1/2パック(50g)●塩、こしょう…各少々●A[酢…大さじ1／しょうゆ…小さじ1／ごま油…大さじ1/2／砂糖…小さじ1/2]●梅干し…3個●青じそ(細切り)…5枚

1. 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
2. キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
3. 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、えのきだけと豚肉を混ぜたものをのせて軽く塩、こしょうをふる。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(115ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、**A**と混ぜ合わせておく。
6. 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと**5**を加えて混ぜる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

キャベツの上にとり肉をのせてふっくら柔らかく。

キャベツと蒸しどりの中華風（151kcal　塩分1.4g）

材料：2人分
●キャベツ…150g●とりむね肉…150g●塩…少々●酒…大さじ1●A[しょうゆ、ごま油…各小さじ2／酢…小さじ1／豆板醤(トウバンジャン)…適量]●貝割れ菜…1/2パック

1. 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
2. キャベツは3～4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
3. 底の平らな浅い耐熱容器に**2**のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(115ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせた**A**のたれをかける。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風（121kcal　塩分1.6g）

材料：2人分
●キャベツ…150g●粗びきウインナー… 4本●A[酢…大さじ3／塩…小さじ1/3／黒こしょう…少々／赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)…1本]●パセリ…適量●粒マスタード…適量

1. 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
2. キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせた**A**を回しかける。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(115ページ)の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン（50kcal 塩分1.4g）

材料：2人分
●玉ねぎ…1個(200g)●梅干し…1個●しょうゆ…大さじ$^1/_2$●みりん…大さじ$^1/_4$●かつおぶし…$^1/_2$パック(1.5g)●刻みのり…適量

1. 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2. 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3. 2を上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の5と同じ操作をする。
4. 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿	約15分

パンと一緒にブランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き（90kcal 塩分0.5g）

材料：2人分
●玉ねぎ…$^1/_2$個(100g)●なす…1本(100g)●アンチョビ…2～3枚●オリーブオイル…大さじ1●塩、こしょう…各少々●タバスコ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2. 玉ねぎは5㎜厚さの薄切りにする。なすは1.5㎝厚さの輪切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。
4. 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(116ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め（109kcal 塩分0.7g）

材料：2人分
●トマト…1個(200g)●A[合びき肉…60g／玉ねぎ…$^1/_8$個(25g)／パン粉…大さじ1／塩、こしょう…各少々]●B[コンソメ(顆粒)…小さじ$^1/_4$／トマトケチャップ…大さじ1／水…大さじ2]●バジル(乾燥)…適量

1. 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2. トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)
3. ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち30gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)
4. 2に、3を2等分してつめる。
5. 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
6. 角皿に5をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(113ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（ひかえめ）	水位2（満水）	上段 角皿・アミ	約9分

準備も形をつくるのもカンタン。

アスパラガスの簡単ぎょうざ（39kcal（1個） 塩分0.3g）

材料：2人分（8個分）
●アスパラガス…4本●ぎょうざの皮…8枚●A[豚ひき肉…100g／酒…大さじ1 $^1/_2$／土しょうが(すりおろす)…小さじ1／塩、こしょう…各適量]●オーブン用クッキングペーパー

1. 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
2. アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
3. Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
4. 3を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(強)で約9分
(4人分は約12分)

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き（222kcal 塩分0.6g）

材料：2人分
●大根…200g●ベーコン…2枚●塩、こしょう…各少々●生クリーム…大さじ3●ピザ用チーズ…20g●パン粉…大さじ2

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
3. 底の平らな耐熱容器に**2**をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（113ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐（172kcal 塩分2.3g）

材料：2人分
●豚もも肉(薄切り)…100g●もめん豆腐…1/2丁(150g)●白菜キムチ…100g●A[ブイヨン(顆粒)…小さじ1/2／しょうゆ…大さじ1/2／酒…大さじ1／ごま油…小さじ1]●青ねぎ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
3. 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせた**A**をかける。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（115ページ）の**4**と同じ操作をする。
5. 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1以上	上段 角皿	約15分

野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。

トマトとレタスの卵ココット（235kcal 塩分0.9g）

材料：2人分
●レタス…60g●トマト…1/2個(100g)●ベーコン…2枚●卵…M2個●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
3. 2個のココットに**2**を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
4. **3**にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
5. 角皿に**4**をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（116ページ）の**5**と同じ操作をする。

自動メニュー	水 位	蒸 し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き（222kcal 塩分1.4g）

材料：2人分
●ベーコン…6枚●えのきだけ…1/2パック(50g)●大根…50g●白ねぎ(5cmの長さ)…4本●A[酒…大さじ2／コンソメ(顆粒)…小さじ1/2／塩、こしょう…各少々]●つまようじ

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし4等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして4等分する。
3. それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、**A**をふりかける。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（115ページ）の**4**と同じ操作をする。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1以上	上段 角皿	約19分

かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き（459kcal 塩分0.9g）

材料：2人分
●かぼちゃ…130g●玉ねぎ…30g●A[ツナ缶…小1缶(80g)／生クリーム…大さじ3／塩、黒こしょう…各少々]●ピザ用チーズ…25g●パン粉…大さじ1/2●パセリ…適量

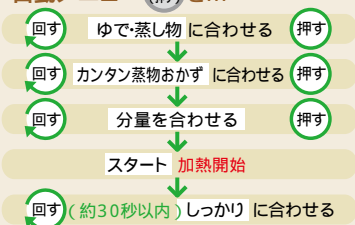
1. 水タンクに水を入れる。(**水位1以上**)
2. かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 底の平らな耐熱容器に、**2**をまんべんなく並べ、混ぜ合わせた**A**を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4. 角皿に**3**をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（113ページ）の**5**と同じ操作をする。
5. 加熱後、刻んだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（しっかり）	水位2（満水）	上段 角皿	約18分

薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮（86kcal 塩分1.2g）

材料：2人分
●玉ねぎ…1/4個(50g)●キャベツ…1/8個(150g)●かぼちゃ…50g●しめじ…1/2パック(50g)●ベーコン…1枚●にんにく…1/2片●A[コンソメ(顆粒)…小さじ1／白ワイン…大さじ1／塩、黒こしょう…各少々]

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3. 底の平らな少し深さのある耐熱容器に**2**の野菜を並べ、**A**を全体にふりかける。
4. 角皿に**3**をのせ、上段に入れる。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（しっかり）	水位2（満水）	上段 角皿	約18分

お腹に優しい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し（121kcal 塩分1.4g）

材料：2人分
●生たら…2切れ(1切れ80g)●豆腐(8等分に切る)…1/2丁(150g)●生しいたけ(石づきを取る)…2枚●えび(殻、背ワタを取る)…2尾●A[だし汁…1カップ／塩…小さじ1/4／薄口しょうゆ…小さじ1/2]●みつ葉

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせた**A**を等分に注ぐ。
3. 角皿に**2**をのせ、上段に入れる。いろいろ野菜の蒸し煮（上記）の**4**と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2（満水）	上段 角皿	約16分

魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し（174kcal 塩分1.2g）

材料：2人分
●白身魚…2切れ(1切れ80g)●青ねぎ…1 1/2本●山いも…50g●塩…小さじ1/4●ポン酢しょうゆ…適量

1. 水タンクに水を入れる。(**水位2(満水)**)
2. 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
3. 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
4. **2**を底の平らな浅い耐熱容器に入れて**3**をかける。
5. 角皿に**4**の容器をのせ、上段に入れる。キャベツの厚揚げの卵とじ（115ページ）の**4**と同じ操作をする。
6. 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

モーニングセット

一日の始まりをバリエーション豊かなモーニングセットがサポートします。

操作

自動メニューつまみ を…

※ どの組み合わせの場合でも、角皿に調理網をのせて食品をのせ、上段に入れます。
水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

回す セットメニュー 押す → モーニングセット 押す → スタート 加熱開始

モーニングセット バリエーション

りんごトースト(パンメニュー) & ポテトサラダカップ(サイドメニュー)

292kcal 塩分 1.3g

材料：2人分

＊りんごトースト
りんご……………………1/2個
バター ……………………10g
砂糖(または、はちみつ)・適量
シナモン……適量(好みで)
食パン(6枚切り)……2枚
バター ……………………適量

＊ポテトサラダカップ
ポテトサラダ
…適量(アルミケースに入るくらい)
ピザ用チーズ …………適量
パン粉、パセリ‥各少々(あれば)
アルミケース …………2枚
アルミホイル

1. りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
2. アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
3. アルミケース(ココット でも可)2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。
4. 角皿に調理網をのせ、2、3、食パンをのせる。
   モーニングセットでスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して 濃いめ に合わせる。
5. 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

卵とウインナーのロールサンド(パンメニュー)

326kcal 塩分 1.7g

材料：2人分

スクランブルエッグ
卵……………………………1個
ピザ用チーズ…………大さじ1
牛乳……………………大さじ1
ミックスベジタブル
……………………………大さじ1
塩、こしょう………………各少々
マヨネーズ…………………適量
ウインナー
……2本(軽く切り込みを入れる)
ロールパン…………………4個
トマトケチャップ、マスタード
……………………………各適量
アルミケース………………1枚

1. マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。
2. 角皿に調理網をのせ、1、ロールパンをのせる。
3. 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

◎ モーニングセットのコツとポイント ◎

自動メニュー	水 位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー モーニングセット	水位1以上	上段 角皿・アミ	約10分

※ 入門メニューの78ページにも紹介しています。
※ 調理網にのれば、パンメニューとサイドメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。
※ 手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約10分を目安に加熱してください。
※ 食パン(常温)だけをトーストする場合は、78ページをご覧ください。
● 構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

グラタンパン(パンメニュー) & おさつマーマレード(サイドメニュー)

529kcal　塩分 1.8g

材料：2人分

＊グラタンパン
- ロールパン……4個
- 卵……1個
- ツナ(缶詰)……80g
- 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……適量

＊おさつマーマレード
- さつまいも……80g
- マーマレード……大さじ2
- バター……20g

1. ロールパンは、上の約3㎜を水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)
2. 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。
3. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3㎜の薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)
4. 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。

じゃこトースト(パンメニュー) & ほうれん草ココット(サイドメニュー)

534kcal　塩分 3.3g

材料：2人分

＊じゃこトースト
- 食パン(6枚切り)……2枚
- マヨネーズ……大さじ2
- ちりめんじゃこ……20g
- 味つけのり……適量
- ピザ用チーズ……80g

＊ほうれん草ココット
- ほうれん草……100g
- ベーコン……1枚(1㎝幅に切る)
- 卵……2個
- 塩、こしょう……各少々

1. ほうれん草は3㎝長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
2. 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さく ちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
3. ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを2等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
4. 角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。

モーニングセットで**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わせる。

ミートサンド(パンメニュー) & プチトマトのベーコン巻き(サイドメニュー)

321kcal　塩分 2.2g

材料：2人分

＊ミートサンド
- 牛ひき肉……100g
- ピーマン……2個(せん切り)
- 薄力粉……大さじ1
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- 食パン……2枚(8枚切り)
- アルミホイル

＊プチトマトのベーコン巻き
- らっきょう……8個
- ベーコン……2枚(半分に切る)
- プチトマト……4個
- 塩、こしょう……各少々
- パセリ……少々
- アルミケース……2枚

1. 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
2. つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。
3. 角皿に調理網をのせる。1、2、食パンをのせる。

4. 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

お弁当セット

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操作

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

回す セットメニュー 押す → 回す お弁当セット 押す → スタート 加熱開始

※ どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

ささ身ロール

チーズ

材料：1人分〔101kcal　塩分 0.7g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…各少々
プロセスチーズ…20g
味つけのり…2枚

アスパラガス

材料：1人分〔36kcal　塩分 0.3g〕
ささ身…1本　アスパラガス…1本
塩、こしょう…各少々

梅おかか

材料：1人分〔53kcal　塩分 2.3g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…各少々
A ┌ 梅肉…20g（梅干し1〜2個分）
　│ かつおぶし…1パック
　└ みりん…小さじ1

❶ **ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。**
［チ　ー　ズ］　1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。
［アスパラガス］　アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。
［梅 お か か］　1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料：1人分〔112kcal　塩分 0.3g〕
かぼちゃ…50g
A ┌ ツナ…大さじ1
　│ マヨネーズ…大さじ $1/2$
　│ コーヒーフレッシュ…1個分
　└ 塩、こしょう…各少々

❶ かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
❷ 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー＆トマト

材料：1人分〔145kcal　塩分 0.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう…各少々
ブロッコリー…2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

❶ 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
❷ ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き

材料：1人分〔68kcal　塩分 0.5g〕
エリンギ…1本　ベーコン…1〜2枚
塩、こしょう…各少々

❶ エリンギは縦半分、もしくは大きければ $1/3$ くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
❷ エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

まいたけのきんぴら

材料：1人分〔102kcal　塩分 0.5g〕
まいたけ…$1/2$ パック
しめじ…$1/2$ パック　油揚げ…$1/4$ 枚
A ┌ しょうゆ…小さじ2
　│ 砂糖…小さじ1
　│ ごま油…小さじ1
　└ 七味とうがらし…少々

❶ まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
❷ 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。

ヘルシー大学いも

材料：1人分〔122kcal　塩分 0.4g〕
さつまいも…50g　黒ごま…適量
A ┌ はちみつ…大さじ $1/2$
　│ 砂糖…大さじ1
　│ しょうゆ…小さじ $1/2$
　└ 酢…数滴

❶ さつまいもは皮をむき、2〜3mmの厚さに切る。
❷ アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
❸ 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料：1人分〔110kcal　塩分 1.5g〕
牛薄切り肉…60g　しめじ…$1/2$ パック
A ┌ ウスターソース…小さじ1
　│ しょうゆ…小さじ1
　└ 酒…小さじ1

❶ 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
❷ 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ

材料：1人分〔213kcal　塩分 1.9g〕
焼肉用牛肉…3〜4枚（65g）
ピーマン…1個　塩、こしょう…各少々
A ┌ 砂糖…大さじ1
　│ しょうゆ…小さじ2
　│ ごま油…小さじ $1/2$
　└ 白ごま…適量

❶ 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
❷ 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料：1人分〔274kcal　塩分 2.9g〕
豚もも肉（薄切り）…50g　ごはん…適量
塩、こしょう…各少々　高菜漬け…30g
A ┌ 酒…大さじ $1/2$
　│ しょうゆ…小さじ1
　└ 砂糖…小さじ $1/4$

❶ 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
❷ 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
❸ 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間
セットメニュー お弁当セット	水位1以上	上段 角皿	約12分

◎ お弁当セットのコツとポイント ◎

※ 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
※ 耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
※ 手動でするときは、ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの250℃で12〜13分を目安に加熱してください。

とりそぼろ(写真上)といり卵(写真下)を同時に作ってごはんにのせるど"2色ごはん"ができます。

とりそぼろ

材料：1人分〔120kcal 塩分 1.4g〕
とりひき肉…50g
A 酒…小さじ1 1/2、砂糖…小さじ2、しょうゆ…小さじ1 1/2

1. 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
2. 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料：1人分〔174kcal 塩分 1.9g〕
卵…2個
A 牛乳…大さじ1 砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/4

1. 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
2. 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
3. お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

じゃがいものカレーソテー

材料：1人分〔132kcal 塩分 2.6g〕
じゃがいも…1/2個 にんじん…1/8本
A しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ2、サラダ油…小さじ1、カレー粉…小さじ1/2

1. じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。

ササミチキン

材料：1人分〔76kcal 塩分 0.5g〕
とりもも肉…60g 塩、こしょう…各少々
白ごま、黒ごま…各適量

1. とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
2. 耐熱容器(または、アルミケース)にとり肉の皮を上にして入れる。

タラモサラダ

材料：1人分〔150kcal 塩分 1.1g〕
じゃがいも…1/2個
A たらこ…1/4腹、マヨネーズ…大さじ1、塩、こしょう…各少々

1. じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
2. たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

とりマヨグラタン

材料：1人分〔169kcal 塩分 0.5g〕
とりもも肉…60g 塩、こしょう…各少々
ブロッコリー…2房 粉チーズ…適量
A マヨネーズ…大さじ1、カレー粉…小さじ1/2
アルミケース…2枚

1. とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
2. アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

油揚げのチーズ巻き

材料：1人分〔131kcal 塩分 0.8g〕
油揚げ…1/2枚 プロセスチーズ…20g
青じそ…2枚 みそ…適量

1. 油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
2. 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
3. チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料：1人分〔148kcal 塩分 0.6g〕
じゃがいも…1/2個 ベーコン…1枚
バター…5g 塩、黒こしょう…各少々
しょうゆ…適量

1. じゃがいもは、皮をむいて2〜3mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

豚肉の甘辛炒め

材料：1人分〔173kcal 塩分 1.9g〕
豚肩ロース肉(薄切り)…70g
塩、こしょう…各少々
マーマレード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

かぼちゃのきんぴら

材料：1人分〔80kcal 塩分 1.3g〕
かぼちゃ…50g
A しょうゆ…大さじ1/2、砂糖、ごま油…各小さじ1、七味とうがらし…少々

1. かぼちゃは皮をむいて、2〜3mmの厚さのイチョウ切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

冷凍ハンバーグ

材料：1人分〔106kcal 塩分 0.6g〕
市販のお弁当用冷凍ハンバーグ…2個(1個25〜30g)

1. 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き

材料：1人分〔168kcal 塩分 0.8g〕
市販のお弁当用冷凍春巻き…2個(1個25〜30g)

1. 包装(プラスチック容器など)をはずす。

夕食セット

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、2人分の食べきり量の夕食を一度につくることができます。

操作

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

 セットメニュー → 回す 夕食セット → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。
水タンクに水を水位1以上入れて加熱操作は下記のようにします。

どんぶりごはん

※無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
※ごはんのみ1〜2カップ炊くときは、111ページを参照してください。

材料 【どんぶり2個（2人分）】mL=cc
小さいどんぶり1個分（1人分）につき、 米…$1/2$カップ（85g） 水…130〜150mL

❶分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタをしてしっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）
❷加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）

1人分ずつどんぶりで加熱する場合
2人分を1つの容器で加熱する場合

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせてしっかり押さえていったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。

● **市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。**
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素をどんぶり1人杯につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

夕食セット バリエーション

どんぶりごはん＆さばのみそ煮＆なすのあえ物

360kcal 塩分 4.1g

さばのみそ煮

材料：2人分 mL=cc
さば……2切れ（1切れ100g）
八丁みそ……60g
熱湯……120mL
しょうが（せん切り）……適量
A 砂糖……大さじ2
A みりん……大さじ$2\frac{1}{2}$
A 酒……大さじ$1\frac{1}{2}$
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをする。

落としブタをしたところ

なすのあえ物

材料：2人分
なす……2本（1本100g）
アルミホイル

❶なすは洗って水気をふき、縦半分に切ってアルミホイルで包む。
❷庫内中央（フラットテーブル）になすを置く。
❸加熱後、水に取って皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
＊ 写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

どんぶりごはん＆里いもの煮物＆ホイル焼き

683kcal 塩分 1.8g

里いもの煮物

材料：2人分
里いも……400g
A だし汁……1カップ
A 薄口しょうゆ……大さじ1
A 砂糖、みりん…各大さじ$1\frac{1}{2}$
A 塩……少々
ゆずの皮（せん切り）……適量
※好みで盛り付け後にのせる。
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器に全材料を入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

ホイル焼き

95ページの「海の幸のホイル焼き」を参照にして、2人分作る。
※ 写真は、豚ヒレ肉（1人前100g）を1cm厚さに切って塩、こしょうで味つけし、細切り野菜（生しいたけ、にんじん）とともにしょうゆマヨネーズであえ、ピザ用チーズとみつ葉を散らしてホイル焼きにしたものです。

◎ 夕食セットのコツとポイント ◎

自動メニュー	水 位	炊き上げ	目安時間
セットメニュー 夕食セット	水位1以上	下段 角皿	約40分

どんぶりごはんとさばのみそ煮の場合

※**角皿**にのれば、ごはんとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
※ごはんは、庫内の奥側に入れます。
※クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、仕上がりに支障はありません。
※手動でするときは、**煮こみ**で**約40分**を目安に加熱してください。

どんぶりごはん＆肉じゃが

596kcal　塩分 3g

肉じゃが

材料：2人分　mL=cc

- じゃがいも………2個(300g)
- 玉ねぎ………1個(200g)
- 牛薄切り肉………100g
- 水………150mL
- A
  - 砂糖………大さじ3
  - 酒………大さじ2
  - みりん………大さじ2
  - しょうゆ………70mL
- オーブン用クッキングペーパー

1. じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
2. 耐熱容器に肉が表面に出ないようにして具を入れる。水と**A**を混ぜ合わせ、上からかけてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

どんぶりごはん＆肉豆腐

574kcal　塩分 1.9g

肉豆腐

材料：2人分　mL=cc

- 牛薄切り肉(ひと口大に切る)……200g
- 焼き豆腐(6等分に切る)‥ $1/2$丁(150g)
- A
  - しょうゆ、みりん…各40mL
  - 砂糖………大さじ3
  - 水………50mL
- アルミホイル

1. 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。**A**を混ぜ合わせて上からかけ、(肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる)アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミブタの作り方参照)をしっかり押さえる。

カレーライス(カレールー＆ごはん)

701kcal　塩分 3.8g

材料：2人分　mL=cc

- 市販のカレールー………60g
- 熱湯………2カップ
- しょうが・にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可)………各適量
- バター………10g
- 牛薄切り肉……150g（3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける）
- 玉ねぎ………小1個(150g)
- にんじん……… $1/4$本(50g)
- じゃがいも………1個(150g)
- 米………1カップ(170g)
- 水………250mL
- (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- アルミホイル
- オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
3. 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、**1**の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
4. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミブタの作り方参照)をしっかり押さえる。
5. 角皿に**3**と**4**をのせる。
6. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

ハヤシライス(ハヤシルー＆ごはん)

716kcal　塩分 3.5g

材料：2人分　mL=cc

- 市販のハヤシルー………60g
- 熱湯……… $1\ 1/4$カップ
- サラダ油………大さじ1
- 牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)………200g
- 玉ねぎ………小2個(300g)
- 米………1カップ(170g)
- 水………250mL
- (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- アルミホイル
- オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら**1**の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
3. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ(どんぶりごはん(124ページ)のアルミブタの作り方参照)をしっかり押さえる。
4. 角皿に**2**と**3**をのせる。
5. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

お菓子・パン

手作りならではの工夫で楽しく。

型抜きクッキー

自動メニュー	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン クッキー	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約15分

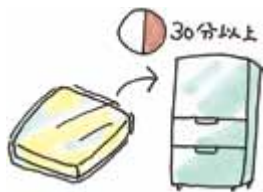
材料(約36個)
31kcal(1個) 塩分0g

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)……60g
- 砂糖……50g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

❶柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

❷溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❹ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

❺ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント…
めん棒の両側に5㎜厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

❻好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント…
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

❼浅角皿に間隔をあけて等分に並べる。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ上段(食品は入れません)に入れる。

❾予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。加熱後、熱いうちに浅角皿からはずして冷ます。

手動でするときは:オーブン・予熱あり180℃で約15分

アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

バリエーション

● 焼き上げは「型抜きクッキー」(126ページ)と同じ要領です。

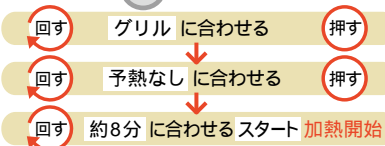
おからクッキー

材料(約36個)

- おから……60g
- バター(柔らかくしたもの)……60g
- 砂糖……30g
- 薄力粉……60g
- 黒ごま……大さじ1/2
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- オーブン用クッキングペーパー

❶角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。
❷1を上段に入れる。

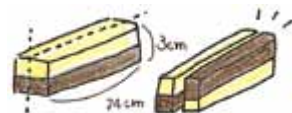
手動加熱(決定(押す))を…

回す グリル に合わせる 押す
↓
回す 予熱なし に合わせる 押す
↓
回す 約8分 に合わせる スタート 加熱開始

❸バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。
❹薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
❺4の生地を3cm角の棒状にしてラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。
❻ラップを取って厚さ6mmに切り、浅角皿に並べる。

アイスボックスクッキー

材料(約36個)

クッキー生地
- バター(柔らかくしたもの)……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……55g
- 薄力粉ⓑ……50g
- ココア……10g

❶型抜きクッキー(126ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
❷好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って6~7mm厚さに切り、浅角皿に並べる。

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

お子様にはかわいい紙コップでもグー

❶
❷
❸
お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

テーブルがパッと華やぐ、ケーキの定番。

スポンジケーキ

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン スポンジケーキ	水位1以上	下段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ	約35分

材料（直径 18cmの金属製丸型1個分）
313kcal（1/8 切れ）　塩分 0.1g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■ スポンジケーキ に合わせ、決定を押して、自動メニューつまみを回し、サイズを選んで決定を押します。
■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン（ケーキ） 予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

チェック !!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのっていて形もよい。		
固く、キメがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)

❷丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

❸卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

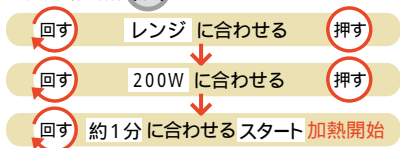
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

❹卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。

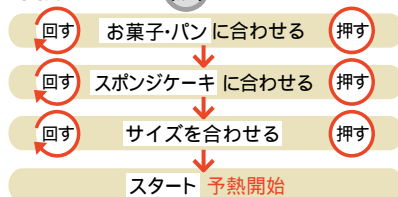
❺卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

❻5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

❼耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

❽加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60°Cのものが早く生地に混ざります。

❾予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません)

❿2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

⓫予熱が完了すれば、10を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは: ウォーターオーブン(ケーキ)・予熱ありの160°Cで約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

⓬加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせてさます。

⓭ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

●タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。

●スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。

●絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

⓮フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。(共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。)

バリエーション

● 焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ (直径18cmの金属製丸型1個分)

❶スポンジケーキの1～12と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

❷生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

手動加熱	予 熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	下段 角皿・アミ

フワフワしっとりのシフォンは、柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料(直径 20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分)
207kcal($^{1}/_{10}$ 切れ)　塩分 0.1g　mL=cc

卵白……………………M6個分
砂糖……………………120g
卵黄……………………M5個
牛乳……………………100mL
サラダ油………………80mL
薄力粉…………………120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

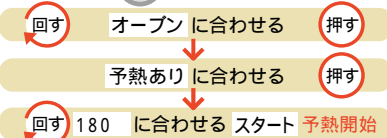
❶卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

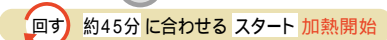
❷卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

❸2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
❹3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
❺予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。(食品は入れません)

手動加熱 (決定(押す)) を…
回す　オーブン に合わせる　押す

予熱あり に合わせる　押す

回す　180℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❻4に1の $1/3$ 量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
❼何もぬっていない型に6を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。
❽予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。

手動加熱 (決定(押す)) を…
回す　約45分 に合わせる　スタート　加熱開始

❾加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。
アドバイス…好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション

● 焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン(ケーキ)	水位1以上	上段 角皿・アミ(予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿

季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本分）
152kcal(1/8切れ)　塩分 0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉……60g
- 卵……M3個
- 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム……90mL
- 砂糖……大さじ1
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷浅角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを浅角皿のふちから1cm高くなるように敷く。
❸スポンジケーキ(128ページ)の3～4と同じようにして卵を泡立てる。
❹予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)

手動加熱 決定(押す) を…

❺スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
❻2の浅角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。

手動加熱 決定(押す) を…

回す 16～18分 に合わせる スタート 加熱開始

❽加熱後、浅角皿から取り出し、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをはがす。
❾ホイップクリームの作り方(129ページの13)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
❿ケーキの粗熱を取って焼き色のついた方を下にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。
⓫巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション

● 焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール
薄力粉60gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール
薄力粉60gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

手動加熱	予 熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ

カステラ

材料（20×20cmのもの1個分）
262kcal（1/10 切れ） 塩分 0.1g

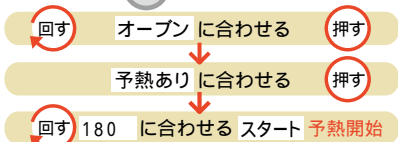
- 新聞紙……6〜7枚
- アルミホイル（長さ50cmのもの）……2枚
- 卵（室温のもの）……M8個
- 砂糖……280g
- A ┌はちみつ……大さじ3
- 　 └湯（または温めた牛乳）……大さじ1 1/2
- 強力粉（ふるう）……200g

■手作りの醍醐味「カステラ」
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

❶新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

❷卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

❸混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）

手動加熱 決定（押す） を…

❺ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。
ポイント…大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

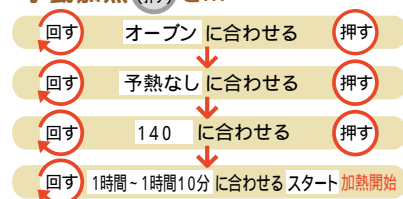
❻型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。（泡切り）

❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。

手動加熱 決定（押す） を…
回す 約15分 に合わせる スタート 加熱開始

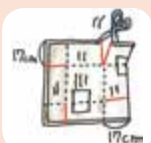
ご注意 新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

❽加熱後、**とりけし**を押し、すぐに続けて次の操作をする。

手動加熱 決定（押す） を…

❾すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。
ポイント…上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

新聞紙の型のつくり方

1 新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。

2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4カ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。

3 17cmの半分のところを、山折りにする。

4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。

5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。

6 すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなるので）もう一方からも敷き詰める。

バリエーション

● 焼き上げは「カステラ」と同じ要領です。

抹茶カステラ

強力粉190gに抹茶10gを合わせてふるう。

パウンドケーキ

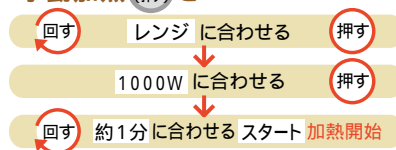
手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1以上	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ

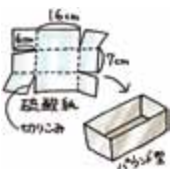
材料（(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
265kcal（1/8切れ） 塩分 0.1g mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ……90g
- ラム酒……30mL

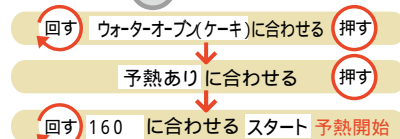
生地
- バター（柔らかくしたもの）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……100g
- A ベーキングパウダー……小さじ$^2/_3$
- B くるみ（粗みじん切り）……20g
- B レモン汁……$^1/_2$個分
- B レモンの皮（すりおろす）……$^1/_2$個分
- B バニラエッセンス……少々

スライスアーモンド……適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

❸パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意 硫酸紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

❹ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約$^2/_3$を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
❺卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
❻4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。
❼6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

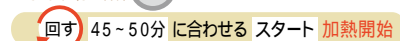
❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

❾予熱が完了すれば、7を調理網の中央に横方向になるようにのせる。

手動加熱（決定(押す)）を…

回す 45〜50分 に合わせる スタート 加熱開始

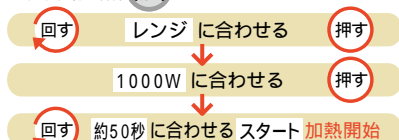
カップケーキ

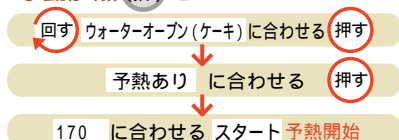
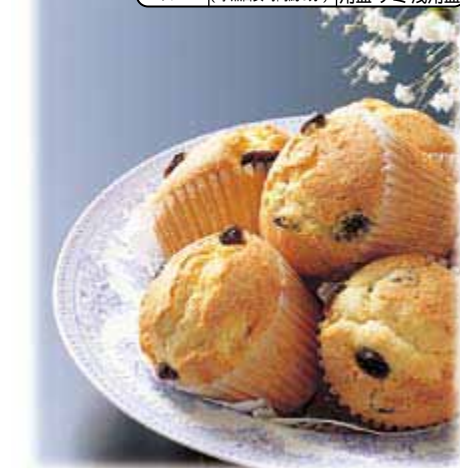
手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1以上	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ・浅角皿

材料（ステンレス製プリン型8個分）
281kcal（1個） 塩分0.1g

ラム酒漬けレーズン
- レーズン……75g
- ラム酒……大さじ1 $^2/_3$

生地
- バター（柔らかくしたもの）……120g
- 砂糖……80g
- 卵……M2個
- A 薄力粉……160g
- A ベーキングパウダー……小さじ$^3/_4$

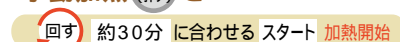
バニラエッセンス……少々
敷き紙

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上）
❷レーズンを耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

❸プリン型に敷き紙を敷く。パウンドケーキ（上記）の4〜6と同じようにして生地を作る。
❹3にバニラエッセンス、ラム酒漬けレーズンを混ぜて型に入れ、浅角皿に並べる。
❺予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）

手動加熱（決定(押す)）を…

❻予熱が完了すれば、4を調理網にのせる。

手動加熱（決定(押す)）を…

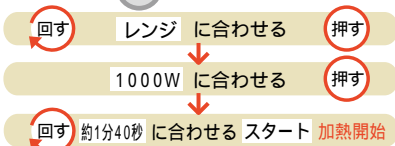
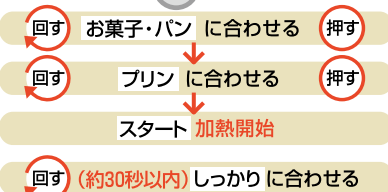
回す 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン(しっかり)	水位2(満水)	上段 角皿	約25分(蒸らし5分含む)

お口に広がるバニラの香りと、なめらかなのどごしが絶品。

プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径 8㎝、高さ 4㎝のココット型 6 個分)
185kcal(1個)　塩分0g　mL=cc

A　牛乳	250mL
A　砂糖	50g
生クリーム	100mL
卵黄	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿・浅角皿は入れません)

❸2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
❹3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
❺4を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物(弱)で約20分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❻加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

● 加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です

豆乳プリン(なめらかタイプ)

牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。

プリン

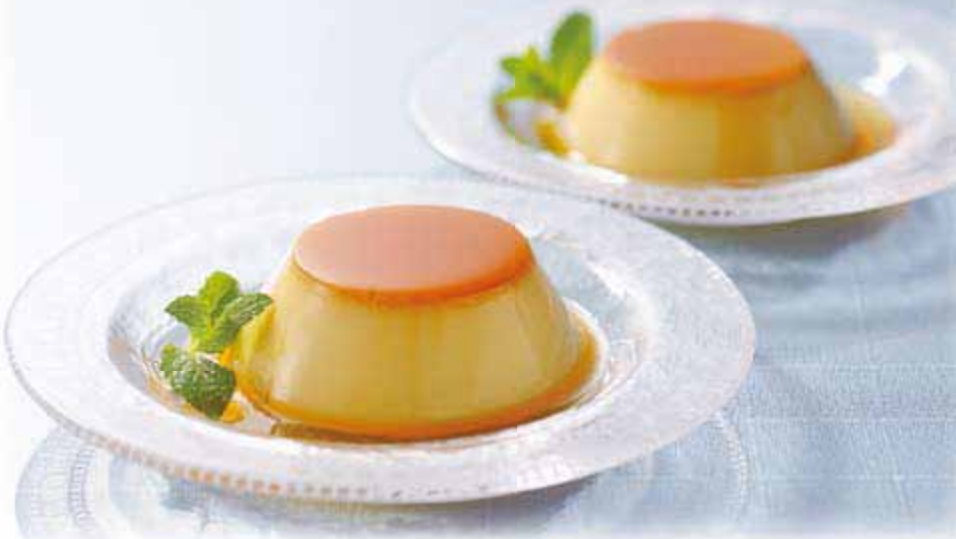
自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
お菓子・パン プリン	水位2（満水）	上段 角皿	約18分（蒸らし5分含む）

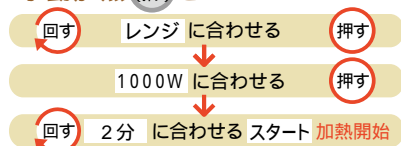
材料（ステンレス製プリン型 8 個分）
109kcal（1個）　塩分 0.2g

カラメルソース
- 砂糖……大さじ4
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……2カップ
- 砂糖……50g
- 卵……M3個
- バニラエッセンス……少々

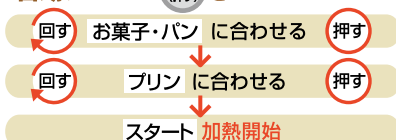
アルミホイル

＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。）
❸プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
❹耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

❺加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

❻プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
❼6を上段に入れる。

自動メニュー 決定（押す）を…

手動でするときは：蒸し物（弱）で約13分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

❽加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

● 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長 で加熱を追加してください。

バリエーション

● 加熱は「プリン」を参照しますが、スタートを押して、約30秒以内に自動メニューつまみを しっかり に合わせます。

チョコレートプリン

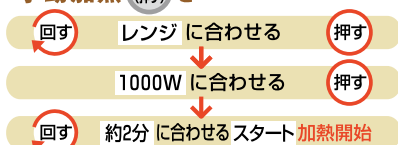
材料（ステンレス製プリン型 10 個分）

カラメルソース（作り方は「プリン」を参照）
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……2カップ
- 砂糖……50g
- ミルクチョコレート（細かくくだく）……140g
- 卵……M4個

アルミホイル

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷耐熱容器に牛乳と砂糖を入れる。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

❸加熱後、別の容器に入れたチョコレートに少しずつ注いでチョコレートを溶かし、よく溶きほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
❹プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

手動加熱	予 熱	焼き上げ
オーブン	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約8分)	上段 角皿・アミ・浅角皿

＊かぼちゃをゆでる行程では、水タンクを使います。

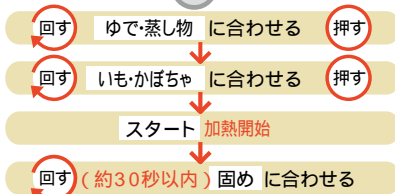
サクサクのパイ生地が香ばしい。

パンプキンパイ

材料（8個分） 142Kcal(1個) 塩分 0.4g

冷凍パイシート……2枚（200g）
かぼちゃ……200g
砂糖……30g
シナモン……適量（なくてもよい）
薄力粉……少々
コーンスターチ……適量
ドリュール
　卵黄……M1個
　水……小さじ1

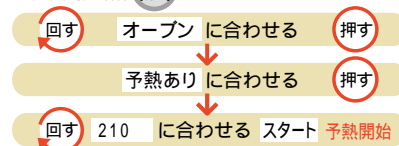
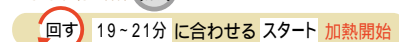
❶冷凍パイシートを冷凍室から出しておく。
❷水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❸かぼちゃのたねを取り、2～ 3cm角に切る。
❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。
❺4を上段に入れる。

手動でするときは：蒸し物（強）で約15分

❻冷めたら、皮を取りボールに入れて、木じゃくしでつぶす。砂糖（好みでシナモンも）を加えてよく混ぜる。かぼちゃがべたついているときは、コーンスターチを混ぜる。
❼パイシート１枚に、薄力粉を少しふり、ラップにはさんでめん棒で一辺が20cmの正方形になるようのばす。
❽包丁で一辺が10cmの正方形を切り取る。残りの１枚も同じようにして、合計8枚作る。
❾8の真ん中に8等分した6をのせ、ふちにドリュールをぬって、半分に折り、ふちをしっかり押さえる。（四角でも三角でもよい）表面に3本切り目を入れる。
❿予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

⓫予熱が完了すれば、9の表面にドリュールをぬり、浅角皿に並べて調理網にのせる。

回す 19～21分 に合わせる スタート 加熱開始

シュークリーム

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シュークリーム	水位1以上	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約27分

材料（9個分）
201kcal（1個）　塩分 0.1g　mL=cc

カスタードクリーム
…2カップ分（141ページを参照して作る。）

シュー生地
- 水……90mL
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 卵……M2〜3個

❶シュー生地を作る。
大きめ（直径20cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

回す レンジ に合わせる 押す
1000W に合わせる 押す
回す 2分〜2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

❷加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…

回す レンジ に合わせる 押す
回す 500W に合わせる 押す
回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❸溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

❹ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

❺水タンクに水を入れる。（水位1以上）

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

自動メニュー 決定（押す）を…

回す お菓子・パン に合わせる 押す
回す シュークリーム に合わせる 押す
スタート 予熱開始

❼直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、浅角皿に9個絞り出す。

❽予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約27分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

❾シュー皮が熱いうちに手早く浅角皿からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ひと口メモ

シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

バリエーション

● 焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン シュークリーム	水位1以上	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約27分

材料(8 個分)
246kcal　塩分 0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ…各大さじ1 1/2
- 砂糖ⓐ……50g
- 牛乳……240mL
- 卵黄……M2個
- バター……25g
- ブランデー……小さじ1 1/2
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……80mL
- 砂糖ⓑ……15g

シュー生地
- 水……50mL
- バター……25g
- 薄力粉……25g
- 卵……L1個

冷凍パイシート(市販のもの)…1枚(100g)
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷カスタードクリーム(141ページ)と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約3分30秒にし、残り時間が約2分と約1分のときに混ぜる。
❸冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹冷凍パイシートを冷凍室から出し、8等分する。
❺シュークリーム(137ページ)の3～6と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約20秒にする。
❻15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。
❼6の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の1/8量(約14g)をパイシートの中心にのせる。
❽パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

❾でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。
❿予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)

⓫浅角皿に、生地を間隔をあけて並べる。
⓬予熱が完了すれば、11を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは:ウォーターオーブン(パン・シュー)・予熱ありの190℃で約27分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⓭カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

ベイクドチーズケーキ

手動加熱	予熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ・浅角皿

材料（直径21cmのタルト型1個分）
320kcal（1/8切れ）　塩分0.3g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M 1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

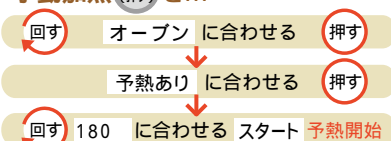
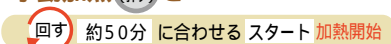
チーズクリーム
- クリームチーズ（柔らかくしたもの）……200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

❶型抜きクッキー（126ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。
❷ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
❸2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
❺卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

❻ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。
❼6の底にレーズンを散らし、浅角皿にのせて5を流し入れる。
※予熱後に調理網に移動しやすいように浅角皿にのせます。
❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　オーブン　に合わせる　押す
予熱あり　に合わせる　押す
回す　180℃に合わせる　スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　約50分　に合わせる　スタート　加熱開始

❿加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。
アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

スイートポテト

手動加熱	焼き上げ
グリル	上段 角皿・アミ・浅角皿

＊さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

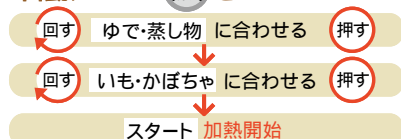
材料（12個分）128kcal（1個）　塩分0g

さつまいも（直径5cmくらいのもの）……2本（1本250g）

A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M 1個
牛乳、はちみつ……各適量

❶水タンクに水を入れる。（水位2（満水））
❷さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
❸2を上段に入れる。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　ゆで・蒸し物　に合わせる　押す
回す　いも・かぼちゃ　に合わせる　押す
スタート　加熱開始

❹加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは：蒸し物（強）で約22分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き（角皿・浅角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。
❺皮をむいて裏ごしする。
❻5にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
❼6を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった浅角皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。
❽角皿に調理網をのせ、7をのせて上段に入れる。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　グリル　に合わせる　押す
回す　予熱なし　に合わせる　押す
回す　10～11分　に合わせる　スタート　加熱開始

❾加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

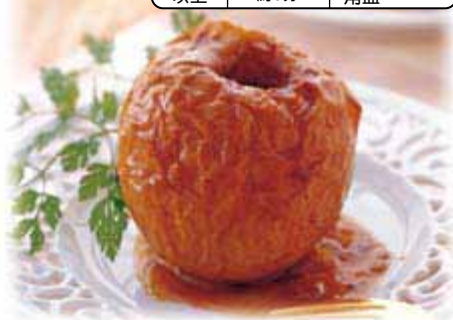
おはぎ

材料(15 個分)
185kcal (1個)　塩分0g　mL=cc

つぶあん……600g
もち米……2カップ(340g)
水……300mL
砂糖……大さじ4
ごま……大さじ5
青きな粉……適量

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷つぶあんは15等分して丸める。
❸洗ったもち米と水を浅角皿に入れ、約1時間つけておく。
❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。
❺4を上段に入れる。

手動加熱 (決定(押す)) を…

❻5をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
❼6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

焼きりんご

材料(4個分)　298kcal (1個)　塩分0g

りんご……4個(1個300g)
砂糖……60g
バター……40g
シナモン……小さじ1

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴をあけ、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
❸深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
❹予熱する。(付属品・食品は入れません)

❺予熱が完了すれば、3を下段に入れる。

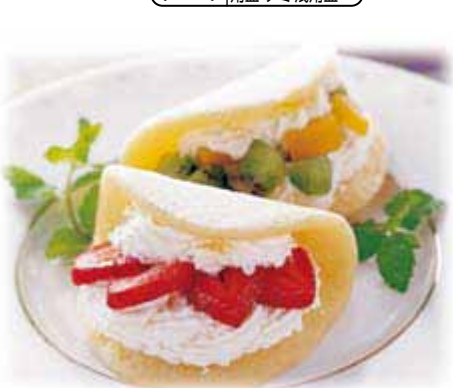
手動加熱 (決定(押す)) を…

回す　約30分 に合わせる スタート 加熱開始

蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 8 個分)
179kcal (1個)　塩分 0.1g　mL=cc

卵……M1 1/2個
砂糖……80g
サラダ油……大さじ1 1/2
牛乳……120mL
A ┌薄力粉……160g
　 └ベーキングパウダー……小さじ1
甘納豆……50g
紙ケース……8枚

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
❸2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
❹プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
❺4を上段に入れる。

手動加熱 (決定(押す)) を…

オムレット

材料(8個分)
241kcal (1個)　塩分 0.2g　mL=cc

A ┌ホットケーキミックス……200g
　 │牛乳……150mL
　 │卵……M1個
　 └砂糖……20g
ホイップクリーム、好みのくだもの……各適量
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
❷Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
❸浅角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚のばす。
❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。
❺4を上段に入れる。

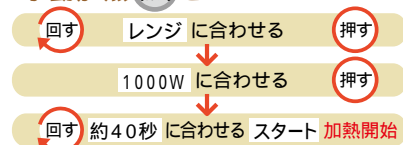
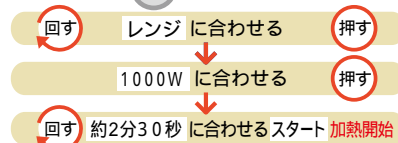
手動加熱 (決定(押す)) を…

❻加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。残りの生地も同じようにして加熱する。
※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

ホワイトソース

材料（1カップ分）
308kcal（全量）　塩分 1.2g

薄力粉、バター……各15g
牛乳……1カップ
塩、こしょう……各少々

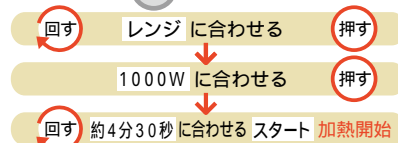
❶大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

❷加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
❸2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。（角皿・浅角皿は入れません）

途中、残り時間が**約1分30秒と約40秒**のときに取り出して混ぜる。
※ 加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

❹加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。
ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

カスタードクリーム

材料（2カップ分）
621kcal（1カップ）　塩分 0.6g

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ2
砂糖……80g
牛乳……2カップ
卵黄……M3個
バター……30g
ブランデー……小さじ2
バニラエッセンス……少々

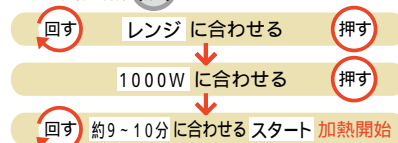
❶大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません。）

途中残り時間が**約2分と約1分**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
ポイント…加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。
❷バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

いちごジャム

材料（でき上がり量　約280g分）
491kcal（全量）　塩分 0g

いちご……1パック（300g）
レモン汁……1/2個分
砂糖……100g

❶大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。（角皿・浅角皿は入れません）

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。
※加熱途中に取り出す場合は**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
❷加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント…つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごしします。

手作りパンの基本スタイル。
ロールパン

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ロールパン	水位1以上	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約14分

材料（9 個分）
143kcal（1個）　塩分 0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉……210g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの）……110mL
- 卵……M1/2個
- バター……40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩……少々

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量）

❷大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

❹生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

❺きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

❻5を下段に入れる。

ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

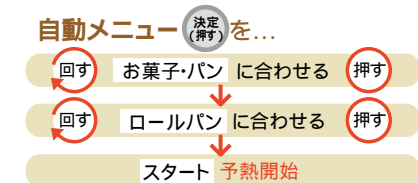
❼生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

❽生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

❾丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

❿9を上段に入れる。

ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

⓫予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（浅角皿・食品は入れません）

⓬予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、調理網にのせる。
スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約14分。

手動加熱	水 位	予 熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（パン・シュー）	水位1以上	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ

小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン

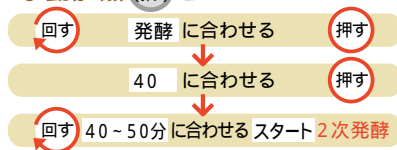
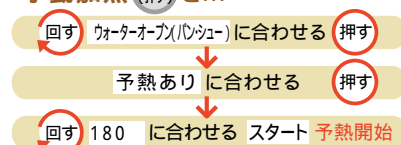
材料（(底)20×8×(高さ)8.5㎝の1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ） 塩分 0.6g mL=cc

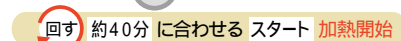
パン生地
- 強力粉……300g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- ドライイースト……小さじ1 1/3(4g)
- 牛乳（室温のもの）……210mL
- バター……20g

ドリュール
- 溶き卵……M1/2個分
- 塩……少々

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量）
❷材料表の材料でロールパン（142ページ）の2〜5と同じようにする。
❸ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
❹それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。
❺4を下段に入れる。

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）

❼予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、調理網の中央に縦方向になるようにのせる。

手動加熱 決定（押す） を…

❽加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

パン作りのコツとポイント

●**材料**
材料はきちんとはかりましょう。

イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。 開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合
天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くかかるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●**ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう**

●**発酵は様子を見て加減を**
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●**間隔をあけて並べて**
2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

●**生地が乾燥しないように気をつけて**
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●**おいしく食べるために**
焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

自動メニュー	水 位	予 熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ピザ	水位1以上	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約8分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約8分

飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

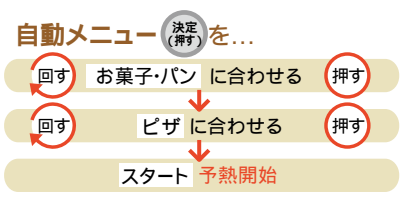
材料（直径 25cmのピザ 1 枚分）
80kcal（1/8 切れ）　塩分 0.4g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各35g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2/3(2g)
- 水……小さじ4
- 牛乳……大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……90g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……8枚

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

❶水タンクに水を入れる。（水位1以上：発酵と焼き上げの両方ができる水量）
❷材料表の材料でロールパン（142ページ）の2〜5と同じようにする。
❸ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
❹浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
❺4にトマトソースをぬってチーズを散らす。
❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
↓
回す　ピザ　に合わせる　押す
↓
スタート　予熱開始

❼予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは：ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約8分

❽加熱後、バジルの葉をのせる。

バリエーション

● 焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径 25cmのピザ1枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5〜6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径 25cmのピザ 1 枚分）

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 刻みパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	目安時間
お菓子・パン ピザ(濃いめ)	水位1以上	上段 角皿・アミ (予熱目安時間約8分)	上段 角皿・アミ・浅角皿	約10分

お腹が満足するボリューム感が魅力

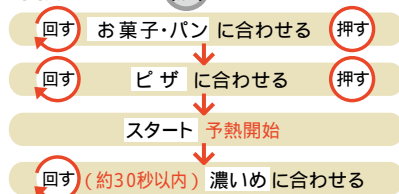
ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径25cmのピザ1枚分)
153kcal(1/8切れ) 塩分0.9g mL=cc

ピザ生地
- 強力粉……80g
- 薄力粉……40g
- 砂糖……小さじ2/3
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト……小さじ1/2(1.5g)
- 水……70mL
- サラダ油……大さじ1/2

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- サラミソーセージ(薄切り)……15枚
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(50g)
- ピーマン(薄切り)……1個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……40g
- ピザ用チーズ……100g

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上:発酵と焼き上げの両方ができる水量)
❷材料表の材料でロールパン(142ページ)の2～5と同じようにする。
❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
❹浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
❺4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。(食品は入れません)

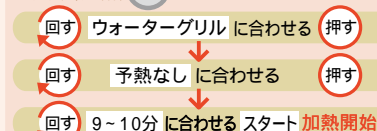
自動メニュー(決定(押す))を…

❼予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは:ウォーターオーブン(パン・シュー)・予熱ありの250℃で約10分

市販の冷凍ピザ

❶水タンクに水を入れる。(水位1以上)
❷角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。

手動加熱(決定(押す))を…

- 回す ウォーターグリル に合わせる 押す
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- 回す 9～10分 に合わせる スタート 加熱開始

※9～10分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

● 焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- ツナ(缶詰)……80g
- トマト……小1個(100g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- ピザ用チーズ……100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)……適量
- たらこ……50g
- ピザ用チーズ……100g
- 刻みのり……適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- キムチ……80g
- ゆで卵……1個
- マヨネーズ……適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お料理のさくいん

お総菜

焼き物

(とり肉)
チキンガーリックステーキ……82
とりのトマトソースがけ……83
とりのゆず風味焼き……83
とりのもも焼き(オレンジソースがけ)……83
とりのもも焼き(レモンガーリック)……83
とりのねぎみそ焼き……84
ピリ辛チキン……84
とりの照り焼き……85
焼きとり……85
手羽元の香り焼き……85
タンドリーチキン……85
肉の油抜き(とりもも肉)……86
とりじゃがトマト……114
(豚肉)
スペアリブの黒酢風味焼き……86
スペアリブ……86
肉の油抜き(豚バラ肉)……86
野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)……87
野菜の肉巻き(大根とにんじん)……87
白ねぎの和風ロール(ごまみそ味)……87
豚バラ肉のおろしがけ……87
ローストポークのハーブマリネ焼き……88
ベーコン・ハム……90
(ひき肉)
ハンバーグ……89
豆腐ハンバーグ……89
(グラタン)
マカロニグラタン……81
海の幸の豆乳グラタン……90
ドリア……90
じゃがいもときのこのグラタン……113
ポテトとコーンのらくらくグラタン……114
(魚)
さんまの塩焼き……79
さばの塩焼き……92
いわしの塩焼き……93
いわしの韓国風みそ焼き……93
塩ざけ……93
塩さば……93
あじの開き……94
さんまの開き……94
ぶりの照り焼き……94
たいのみそ漬け……94
さわらのみそ漬け……94
さばの黒酢照り焼き……95
海の幸のホイル焼き……95
(野菜)
フライドポテト風おつまみ……76
焼きいも……80
ベイクドポテト……80
焼き野菜サラダ……91
ピンチョス……91
焼きかぼちゃのコロコロサラダ……91
(焼きピーマンのおひたし)……91
じゃがいもの重ね焼き……113
じゃがピザ……114
ポテトのミートソース焼き……114
キャベツのチーズ焼き……115
キャベツとウインナーの巣ごもり……116
ベイクドオニオン……117
玉ねぎとなすのオイル焼き……117
トマトの肉詰め……117
大根とベーコンのチーズ焼き……118
トマトとレタスの卵ココット……118
かぼちゃのチーズ焼き……119
(その他)
トースト……78

フライ

(から揚げ・フライ・春巻き・竜田揚げ)
とりのから揚げ(もも肉)……76
とりのから揚げ(手羽元)……96
豚肉のから揚げ……97
酢豚用の肉の加熱……97
とりのゆかり衣揚げ……97
とりの香草パン粉焼き……97
えびフライ……98
いわしのフライ……98
こんがりパン粉の作り方……98
エリンギのフライ……99
とんかつ……99
ポテトコロッケ……99
明太子フライ……100
アスパラガスの肉巻きフライ……100
豆腐カツ……100
ツナのおつまみ春巻き……101
豚肉とナッツの春巻き……101
豚肉の竜田揚げ風……101
さばの竜田揚げ風……101

ゆで・蒸し物

(茶わん蒸し・卵・豆腐)
ゆで卵……80
(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー)……81
茶わん蒸し……102
洋風茶わん蒸し……102
キムチ豆腐……118
(とり肉)
蒸しどりのサラダ仕立て……104
蒸しどりのカシューナッツソース……104
(ひき肉・豚肉)
しいたけシュウマイ……103
手作りシュウマイ……103
アスパラガスの簡単ぎょうざ……117
(魚介)
うなぎの大皿蒸し……102
ぶりの酢煮……105
あさりの酒蒸し……105
えびのサラダ……105
たらのちり蒸し……119
白身魚のねぎとろ蒸し……119
(野菜)
温野菜サラダ……77
ブロッコリーとアスパラガスのサラダ……77
(かぼちゃといんげんのサラダ)……77
(ブロッコリーのミモザサラダ)……77
じゃがいもの薬味あえ……113
キャベツの半熟卵サラダ……115
キャベツと厚揚げの卵とじ……115
キャベツのみそ蒸し……115
キャベツと梅じその豚しゃぶ……116
キャベツと蒸しどりの中華風……116
キャベツのザワークラウト風……116
蒸しベーコン巻き……118
いろいろ野菜の蒸し煮……119
(その他)
スパゲティ&ソース……78
レトルトカレー……80
(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー)……81

◎「もちを焼く」、「食パンを焼く(トースト)」、「焼きなす」、「焼きおにぎり」、「ゆでとうもろこし」、「ゆで枝豆」など、普段、便利にお使いいただける**メニュー別加熱早見表**が66～71ページにあります。

お菓子・パン

煮物

(煮物・煮つけ・煮豆)
切り干し大根の煮物……106
ひじきの煮物……106
里いもの煮物……107
かぼちゃの煮物……107
肉じゃが……107
とりの柔らか梅酒煮……108
豚の角煮……108
とりの赤ワイン煮……109
ビーフシチュー……109
かれいの煮つけ……110
さばのみそ煮……110
黒豆……110

ごはん・赤飯

赤飯……111
山菜おこわ……111
ごはん……111
うなぎの蒸し寿司……112
おかゆ……112
いかめし……112

セットメニュー

(モーニングセット)
トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き……78
りんごトースト&ポテトサラダカップ……120
卵とウインナーのロールサンド……120
グラタンパン&おさつマーマレード……121
じゃこトースト&ほうれん草ココット……121
ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き……121
(お弁当セット)
ささ身ロール……122
かぼちゃサラダ……122
肉巻きブロッコリー&トマト……122
エリンギのベーコン巻き……122
まいたけのきんぴら……122
ヘルシー大学いも……122
牛肉ときのこのソース炒め……122
かんたんチンジャオ……122
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)……122
とりそぼろ……123
いり卵……123
じゃがいものカレーソテー……123
セサミチキン……123
タラモサラダ……123
とりマヨグラタン……123
油揚げのチーズ巻き……123
じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ……123
豚肉の甘辛炒め……123
かぼちゃのきんぴら……123
冷凍ハンバーグ……123
冷凍春巻き……123
(夕食セット)
どんぶりごはん……124
どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物……124
どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き……124
どんぶりごはん&肉じゃが……125
どんぶりごはん&肉豆腐……125
カレーライス……125
ハヤシライス……125

クッキー・ケーキ

型抜きクッキー……126
おからクッキー……127
アイスボックスクッキー……127
スポンジケーキ……128
チョコレートケーキ……129
シフォンケーキ……130
(マーブル、紅茶、ココア、抹茶)……130
ロールケーキ(バニラ)……131
(ココアロール、抹茶ロール)……131
カステラ(抹茶カステラ)……132
パウンドケーキ……133
カップケーキ……133

プリン

プリン(なめらかタイプ)……134
(豆乳プリン(なめらかタイプ))……134
プリン……135
(チョコレートプリン)……135

パイ・シュークリーム

パンプキンパイ……136
シュークリーム……137
エクレア……137
パイシュー……138

チーズケーキ

ベイクドチーズケーキ……139

和菓子・おやつ

スイートポテト……139
おはぎ……140
焼きりんご……140
蒸しパン……140
オムレット……140

ソース・クリーム・ジャム

ホワイトソース……141
カスタードクリーム……141
いちごジャム……141

パン・ピザ

ロールパン……142
山食パン……143
クリスピーなピザ(マルゲリータ)……144
(生ハムとルッコラ)……144
(アンチョビと野菜)……144
ピザ(レギュラータイプ・サラミ)……145
(ツナトマト、たらこ、キムチ)……145
市販の冷凍ピザ……145